غريغور شتاوب

الذاكرة الفائقة

تعريب
م. أحمد غازي أنيس

مكتبة العبيكان




mohamed khatab

الذاكرة الفائقة

Mega Memory

غريغــور شـــتاوب

Gregor Staub

تعريب

م. احمد غازي انيس

مكتبة العبيكان

Original Title:
Mega Memory
by: Gregor Staub

ISBN 3-478-72900-9

Published: mvg - Verlag, Germany

الطبعة العربية الأولى 1425هـ ـ 2004م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

ISBN 9960-40-474-9

© مكتبة العبيكان، 1424هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

شتاوب، غريغور

الذاكرة الفائقة. / غريغور شتاوب؛ أحمد غازي أنيس. ـ الرياض، 1424هـ

204ص؛ 14 × 21 سم

ردمك: 9-474-40-9960

١ ـ الذاكرة   أ. أنيس، أحمد غازي (مترجم)   ب. العنوان

ديوي: 153.1   1424 / 6879

رقم الإيداع: 1424/6879

ردمك: 9-474-40-9960 ISBN





كلمة شكر

اشكر زوجتي العزيزة السيدة كاتي لمساعدتها ومؤازرتها لي على عملي خلال السنوات العشر الأخيرة المنقلبة. حيث كنتُ على سفر دائم، وقامت هي بتسيير امور العائلة والمؤسسة بشكل رائع، كي يتفرغ ذهني للإبداع والتجديد.

واشكر أطفالي بيانكا و سيمون وكل من حضر ندواتي (وخصوصاً مجموعات الطلبة الكثيرة) للأمثلة الكثيرة الرائعة، التي استطعت ابتكارها من خلال تعاونهم.

كما اشكر ايضاً فيرا ف. بيركبيل، التي استطعت من خلال علمها ومعرفتها ان أطور آفاقي حول التربية والتعليم.



تمهيد

ما الذي ستفعله بهذا الكتاب...؟

يمكنك أن تتخذه كأداة لتمرين ذاكرتك في الحياة اليومية. لا تجزع: إذ إننا سنوفر عليك العديد من النظريات المعقدة غير الضرورية، ونقدم لك الكثير الكثير من الأمثلة العملية المفيدة. هيئ نفسك لأن يكون هذا الكتاب، خطوتك الأولى على درب التعلم المستمر مدى الحياة. أرجو لكم مزيداً من الفائدة والمسرة.



الذاكرة الفائقة
وكيف كانت البداية

الساعة الرابعة فجراً في امريكا

عندما كان عمري ست عشرة سنة. كان الاستظهار والحفظ عن ظهر قلب يعنيان لي الرُعب بعينه. وقد عانيت من ذلك في المدرسة كثيرا. إلى ان بلغ السيل الزبى. وتركت المدرسة المتوسطة بسبب ذلك. لعلكم تدركون معنى ان تَتَوقف فجاةً عن الدراسة. و قد سبب لي ذلك صدمة كبيرة. لقد فشلت إذاً... . وبدات اتدحرج نحو الهاوية.

لكنني نجحت فيما بعد. بإنهاء دراستي بطريق أخر للتحصيل العلمي: ليس لأن الاستظهار كان هنا اسهل! بل لأني كنت اضغط على نفسي كلما كان ذلك ممكنا. وطَوَّرتُ استراتجيات لحفظ الأمور الأساسية. خصوصاً في المجال التحريري.

حدث ذات مرة بينما كنت في امريكا وكان عمري ستاً وثلاثين سنة. كانت الساعة الرابعة فجراً عندما شاهدت عرضاً مثيراً للدعاية على التلفاز. كانوا يعرضون ادوات منزلية ومُلَمّع للسيارات ودورات لتعلم اللغة. امورٌ لا احتاج ايا منها. ثم

ظهر منتج غريب، يقولون إنه يمَكّن الإنسان من تمرين ذاكرته وتقويتها. تمرين للذاكرة...؟ لقد تجاوزت ذلك. وكنت أعلم حقاً، انني لا املك شيئاً من الذاكرة. ظهر في اليوم التالي ذات العرض، والذي كان يُدعى الاكتشاف المذهل. جلست ثانية في تمام الرابعة فجراً أمام التلفاز. لقد اشتغلتْ ساعتي الداخلية، ولم استطع النوم. ترى، ماذا يستطيع الإنسان ان يفعل في مثل هذا الصباح الباكر...! بعد ان شاهدت وسمعت للمرة الخامسة او السادسة عن هذه الظاهرة، التي يدَّعون انها تدرب وتقوي الذاكرة وتُقَدَّم من المدعو «كيفين ترودو». أصابني فضول كبير وتساءلت: ترى ما هو الموضوع تحديداً...؟

اجريت تحرياتي الخاصة، وتبين لي مع شيءٍ من الدهشة، ان الأمر لا يتعدى كونه تقنية قديمة جداً بغاية الذكاء والفائدة، وليس اختراعاً جديداً من قبل المدعو كيفين ترودو. لقد تتبعها السيد كيفين في مكان ما واعدها، لتصبح الآن بمتناول شريحةٍ عريضة من المجتمع.

لقد استخدم هذا الأسلوب في تمرين الذاكرة كلٌّ من مايكل انجلو وليوناردو دافنشي وقيصر روما وارسطو. تبين لي من استنتاجي الشخصي، ان الأمر يتعلق حقيقةً بتقنيةٍ فعالة. يمكن الاستفادة منها في المدارس، او بشكلٍ عام في الحياة اليومية لكلٍ منا. هذا أمرٌ ممكن... لكنه لم يحصل إطلاقاً.

لقد زرت العديد من المدارس وسألت المسؤولين فيها: «هل تقدمون للأطفال اية وسيلةٍ او تقنيةٍ يمكنها أن تنمي الذاكرة وتشحذها؟» لم يُجب اي منَ المعلمين بنعم. إذاً اين المشكلة...؟ اعتقد ان الأكثرية صدموا ببساطة لأنهم لا يعلمون شيئاً عن الموضوع. أو هل سمعت ولو قليلاً عن الذاكرة القوية الهائلة؟ حتى وإن ورد ذلك في إحدى الدعايات ـ فإن رد الفعل العادي يكون في الغالب، أميل إلى الرفض. فمن يصدق أو يتقبل كل ما يقال أو يدَّعونه في الدعايات.

كي تنقدح الشرارة

لقد تبين لي من خلال متابعة تحرياتي انه يوجد في المكتبات العديد من المؤلفات حول هذا الموضوع، وربما كنتَ قد قرات إحداها. ورغم استيعاب القارئ لمحتوى الكتاب وتفهمه لما عليه ان يفعله، إلا انه لا يفعل شيئاً. لافتقاره إلى الأثر المحرض. اعتقدت ان النتائج يمكن أن تكون افضل، عن طريق الندوات والحوار المباشر. وهذا ما وجدته فعلا من خلال الندوات الكثيرةِ التي عقدتها منذ العام 1990، حول موضوع تمرين الذاكرة. ترى هل كان الاهتمام والحماسة هنا اكبر؟ كلا مع الأسف، حتى في الندوات لم تنقدح الشرارة. فقد كانت تنقصنا معايشة النجاح الفوري، اي أن يستفيد الإنسان فعلياً وسريعاً من تقنية تمرين الذاكرة في حياته اليومية. وهكذا

ظلت هذه النظرية في إطار التأثير التعليمي المجتزا. وبعيدةً عن نقلها إلى المجال العملي التطبيقي.

لذا اصبح من الضروري وضع هذه التقنية موضع التنفيذ دون اي تاخير. لأنه كان قد حُكم بالفشل مسبقاً على كلّ تجربة، لتعليم هذه التقنية بالأسلوب النظري فقط. بل يجب ان تجري العملية بحيث يتلمس الإنسان فوائدها مباشرةً ويقول: حسناً هذا يمكن ان يفيدني في هذه الحالة او تلك، وهذا يمكن ان يساعدني هنا او هناك، وليس بعد ايام او اسابيع. بل باقرب ما يمكن وربما في ذات الجلسة والساعة عينها. اما الكتاب ومهما كان كاتبه جيداً، فلن يعطي ذات الأثر والمفعول. ولهذا السبب تحديداً، سعيت بكل إمكانياتي لعدم تاليف اي كتاب، ووضعت جانباً جميع طلبات ورجاءات الناشرين المختلفة.

وعندما قال احدهم: (لم لا نجعل من الكتاب، دروساً)، تركت نفسي لتقتنع اخيراً بتاليف هذا الكتاب. لأن الحجة التي ضَرِبَتْ على الوتر الحساس تقول: لنعط كل شخص الفرصة، كي يقرا ويستمع بشكل مجرد ويتحقق بنفسه.

إن املي . هو أن تلاحظ بهذه الطريقة الفارق، وتقول: يا إلهي... إنني اتقدم مع القراءة، بشكل افضلَ واسرعَ اشعر باندفاع اكبر، واغوص بعمق في كامل المادة، واصل إلى النتيجة

المرجوة بأقصى سرعة. لأن علي ان أسوق في هذا المقام الملاحظة التالية: سيكون هذا الكتاب بالنسبة لك مجرد المدخل والتمهيد. فقد يشغلك لعشرين ساعة، ويبقى لديك القرار، حول ما ستفعله فيما بعد. وإن استطعت الحصول على الفائدة من الكتاب وحده، رغم ارتيابي بذلك، فهذا أمر رائعٌ حقاً، ويسرني ذلك كثيراً. ارجو ان تكتب لي عن تجربتك. كما ارجو ان تعتبر بالمناسبة أن العشرين ساعة المذكورة أعلاه، رقماً تقريبياً فقط لعدد الساعات التي يجب ان تمضيها، كي يصبح لهذه التقنية، تأثير واضح على حياتك. وإن تعاملتَ مع هذه الطريقة لأقلَّ من عشرين ساعة، فلن تصل إلى المرحلة التي تستفيد منها حقيقةً. كما ان اكثر من عشرين ساعة لا تعتبر ضرورية من حيث المبدأ. المهم هو على اي حال، ان تمضي معظم هذا الوقت مع التمارين العملية، والقليل منه فقط مع الأفكار النظرية الجافة.

يردُ إلي باستمرار السؤال التالي: لماذا لا تُدَرَّس مثل هذه التقنية في مدارسنا؟ بكل بساطة: لأن المعلمين لا يعرفونها، حيث انها لم تُدَرَّسْ لهم في مناهجهم إلا بشكلٍ مبسط ومختصرٍ جداً. لقد قمت خلال هذه الفترة بتدريب الألوف من المعلمين، وعلمت من هذه التجربة: إن اكثرية المدرسين مستعدون من حيث المبدأ، لإدخال تقنيات تمرين الذاكرة في

مجال عملهم، لو انهم علموا. ا) بوجود مثل ذلك اصلاً. و ب) كيف يمكن استخدامها تعليمياً بالشكل الصحيح.

بعد ان تبين لي مدى الحاجة والطلب، قررت في العام 1990، ان اطرح في الأسواق فكرة الذاكرة القوية (الفائقة).

ومن الطبيعي ان يفكر الإنسان ايضاً وتبعاً لذلك، بتاليف كتاب حول هذا الموضوع. لكن ولِما وَرَدَ من افكار وتحليلات سابقة، فقد ترددتُ واجلت تاليف الكتاب. كان حوالي 75% من الإصدار الأول، عبارة عن ترجمة للمنهج الأمريكي. و الباقي من إنتاجي الشخصي. وهكذا جُلْتُ على المدارس والجامعات، لتعريف الناس بمعلوماتي الجديدة. كنت أجلس في استراحة إحدى الكليات، حيث ادعو بعض الطلبة واقول لهم: «تعالوا واكتبوا عشرين كلمةً على ورقةٍ دون أن اراها. ثم ليقراها احدكم علي.» كانوا يفعلون ذلك مع نظراتهم الغريبة إلي. لكن نظراتهم كانت تزداد غرابة. عندما اسرد عليهم تلك الكلمات العشرين بعد سماعها لمرةٍ واحدة ودون ان اراها. ويتساءلون متعجبين: بالله عليك، كيف تتمكن من ذلك...؟ بينما اسالهم انا بالمقابل: الا تودون تعلم سرِّ هذا الفن؟ الن يجعلكم ذلك سعداء، إن تمكنتم من ذلك مثلي تماماً؟ كان ردهم إيجابياً مع استعداد تام ورغبة جامحة. وأصبح ذلك مادة تعليمية جديدة بالنسبة لي، حيث عرضت تقنيتي الجديدة مباشرة. اما في

المقابلة التالية مع الطلبة، فكنت قد اعددت مثالاً عملياً جاهزاً، أبينُ فيه كيفية الاستفادة من تقنية الذاكرة القوية في الحياة الجامعية اليومية.

لم اقم بهذا لمرة او مرتين فقط او حتى لعشرين مرة على ما اعتقد، بل كنت اسال حوالي خمسمئة طالب في كل زيارة، واحث نفسي دوماً على ابتكار امثلة جديدة صالحة للاستخدام، اضعها فوراً موضع التنفيذ. اصبح لدي في وقت من الأوقات معرفة هائلة حول هذا الموضوع، وصرت احدد، متى وأين وكيف يستطيع الطلبة الاستفادة من فن الذاكرة الفائقة. ثم فكرت بالأساتذة. فهم من حيث المبدا يتعاملون مع ذات الأمور كما الطلبة ، لكنهم يقفون على الجهة المقابلة من الطاولة. تقوم هذه المعرفة، مقام حجر الأساس لكلّ ما سياتي لاحقاً، وتحديدا الجواب على السؤال التالي: ما الذي استفيده من تقنيتي الرائعة في حياتي العملية؟

لقد اصبح واضحاً الآن، كيف يجب ان تُتابع الأمور مستقبلاً: فقد عملت على الإصدار الأول للندوة، حيث طورت وجددت في التقنية من حيث المبدا، ولم يبق إلا جزء يسير مشترك مع النسخة الأمريكية الأساسية. وتبين لي بشكل عام: انه لم يكن المِفْصَل في مجمل القضية، لفت انتباه الناس إلى الميغا ذاكرة (الذاكرة الفائقة)، او شرح تقنيتها لهم فحسب، بل

إن الهدف الأهم في النهاية، هو كيف نُقرِّب هذه التقنية من اذهان الآخرين، بحيث تنشأ لديهم الحماسة الحقيقة لها. وهذا لا يتحقق إلا عندما يتمكن الإنسان من الاستفادة منها مباشرة، اي عندما يبدأ العمل بها فوراً. وكان التدريب طبعاً هو محور الموضوع... اما السؤال الذي يطرح نفسه فهو: كيف يمكن أن يتم ذلك في الندوة، ويصبح لدى المستمع، تجربة ناجحة خلال ربع ساعة؟ نجاحاً من النوع الذي يقول فيه: حسناً.... هذا رائع.... إنني مقتنع حقاً وسوف أتابع العمل بهذه التقنية. لقد قمت ببناء منهجي الجديد، استناداً إلى هذا المنطق والتفكير. واكتسبت مع الزمن ومن خلال ندواتي العديدة مزيداً من الخبرة. فتمكنت بهذه الطريقة، ان اوضح للناس، انهم سيكونون بخير وأمان مع منهاج الذاكرة الفائقة.

كما قمت بتحدي البالغين (ما فوق عشرين سنة)، عندما قلت لهم: استطيع ان ابرهن لكم ان باستطاعتكم التحدث إلى ثلاثين شخص باسمائهم في نصف ساعة. ومن يرغب في ذلك فما عليه إلا ان يحضر ندوتي. النجاح يُظهر ذاته ولا يَخفى على أحد. وقد حضر إلي حوالي ثلثي الذين تحدثت إليهم وقالوا: نعم إننا مهتمون جداً بالموضوع، وشارك معظمهم فعلا في الندوة. كنت قد اعددت البرنامج المناسب، واثبتُ للحضور ان بإمكانهم ان يتذكروا مابين عشرين وثلاثين اسماً خلال

هذه الفترة القصيرة. أما السؤال التالي فكان: كيف هو حالكم مع الأرقـام؟ من منكم يود تقـوية ذاكـرته للأرقـام؟ انقـسم الحضور إلى ثلاث فئات. بعضهم قال: إن وضعهم مع الأرقام جيد. ولا يهمهم ذلك الأمر إطلاقاً. قسم آخر قال: صحيح ان لديهم بعض الصـعـوبات مع ذاكـرة الأرقـام. لكنهم يتـدبرون امرهم بتسجيلها في مكان ما ومراجعتها عند اللزوم. وانها لا تلعب دوراً كبيراً في حياتهم. أما الثلث الأخيـر فقد اعترف: بأن لديه فعلا مشكلات في هذا المجال. واشتكى احدهم بانه ينسى دوماً رقمه السري (PIN) وهذا يزعجه تماماً. وآخر لا يحـفظ رقم هاتفـه الخـاص. وقـد ابتكرت لهؤلاء الأشـخـاص تقنيةً خاصة، تمكنهم من تَذكر وحِفظ مئات الأرقام.

الأعداد، الأسماء، الحقائق والوقائع...

الأرقـام والأعـداد! يوجـد دومـاً في المكتبـات العـديد من الكتب، التي تشرح و تبين طرقاً ووسـائل لحفظ الأرقـام. ربما تصلح بعض هذه الوسـائل للأشـخـاص الملتـزمين والمنضبطين تمامـاً. يمكننا الحـديث هنا، عن أسـتـاذ الرياضـيـات هـانس برشنهولد من زوريخ، الذي يعرض أمام الكاميرا مباشرة، كيف يمكن للإنسان، ان يحـفظ رقـماً من سـتـمـئـة خانة. وقـد هاج المشاهدون وماجو، و لم يصدق معظمهم ما يسمعون. لعل هذه الطرق لم تكن مناسـبـة لعـامـة الناس. ولعلك تقـول: هذا لا

يهم.... ولمَ ساحتاج لحفظ رقمٍ من ستمئة خانة! هذا صحيح. وليس عليك ايضاً ان تحفظ دليل الهاتف عن ظهر قلب. لكن لنفترض، انك تمكنت من حفظ خمسة ارقام هواتف، بعد سماعها لمرة واحدة، اليس هذا امراً جيداً؟ وإن حدث وانخرطت في نقاش حول أحد القوانين، الا تود ان تتذكر وتحفظ أرقام المواد والبنود والفقرات المطروحة، وربما تواريخها ايضاً؟ والا تضطرُّ في كل مرة تُسال فيها عن رقم فكسك او عنوان بريدك الإلكتروني . للبحث عنه في اماكن متعددة، بل ان تحفظه جيداً وتَذكره بطلاقةٍ وبلا تردد - الا يجعل هذا حياتك اليومية أسهل واجمل؟ ولعلك تلاحظ: انَّ كثيراً من أمور الحياة اليومية البسيطة، له علاقة بالأرقام، وان من يحفظ هذه الأرقام سيكون فخوراً وواثقاً من نفسه اكثر.

لا يتم كل شيءٍ في هذه الحياة بالأسماء والأرقام فقط. فقد جاء إليَّ كثير من الناس وقالوا: اخ... إنني لا احفظ التعابير المعنوية المجردة. ماذا يمكنني ان افعل تجاه ذلك؟ وأخرون يريدون وسائل مساعدة لتعلم وحفظ الكلمات الروسية. او طلاب الطب الذين يتساءلون: كيف يمكنني ان أدخل جميع المصطلحات الطبية المعقدة والأسماء اللاتينية إلى دماغي؟ كانت تلك مجتمعةً، متطلبات حقيقية بالنسبة لي. وجدت بعد طول بحث وتمحيص الوسيلة الفعالة التي يمكن

للإنسان بواسطتها ان يستوعب ويحفظ بشكل فعال الكلمات، سواءً كانت معنوية مجردة او لاتينية اختصاصية.

وهكذا تطور الموضوع مع مرور الزمن بشكل ملحوظ. واتفق الجميع على التوجه إلى التمرين العملي. وصار الناس ياتون إليّ، يريدون ان تُرَسِّخَ في ذاكرتهم، بعض الأمور التي تهمهم في حياتهم اليومية. اما عن آلية عمل التقنية التي تقف وراء ذلك، فكان امراً ثانوياً بالنسبة للغالبية العظمى من المشاركين. المهم ان تعمل الطريقة وتنجح! من المشوق طبعاً، ان يعلم الإنسان لماذا وكيف تجري الأمور. وإنني ادعوكم لقراءة الكتاب الرائع (القشة الجديدة في الدماغ؟) للكاتبة فيرا ف. بيركنبيل. كما انصحكم بكتاب (فَكِّرْ و تَعَلَّمْ وانْسَ) لمؤلفه فريدريك فيستر، حيث يشرح الكتابان (يوجد في الملحقA2 مزيد من المعلومات عنهما) بشكل جيد، العمليات التي تجري داخل الدماغ، ويجعلها سهلة الفهم والاستيعاب من خلال الأمثلة العديدة الواضحة. وهذا الكتاب الذي بين ايديكم، يركز ايضاً بشكلٍ تام على التمرين العملي.

الإقبال الكبير

يمكن القول ونحن نقارب نهاية الفصل الأول، ان ظاهرة الذاكرة الفائقة، قد انتشرت عبر الصحافة ايضاً. حيث خطرت لي ذات مرة فكرة التوجه إلى الصحافة، إضافة إلى

المدارس والجامعات. لماذا لا ترغب مثلاً إحدى الصحف، الكتابة حول الموضوع؟ وقد واجهت في الحقيقة صدى إيجابياً. حتى ان رئيس تحرير إحدى الصحف اقترح ان تُقدم مؤسسة الذاكرة الفائقة، يوم ندوة لقراء جريدته. لَمْ يتوقع اي منا هذا النجاح الصارخ: فقد توافد المئات خلال فترة وجيزة جداً، وكلهم تواقون بشدة لتعلم تقنية تدريب الذاكرة. كان امراً مذهلاً. لقد قرزوا في الجريدة، ان هذا المبدا ناجح، وانتشر الخبر بشيء من الثقة والإيمان. القى القراء سوء الظن وجميع المثبطات جانباً وجاؤوا! قررنا مقابل هذه الثقة الكبيرة، ان نضمن إعادة النقود لكل من لا تنجح معه هذه التجربة. لقد طالب عدد قليل جداً من الحضور استرجاع ما دفعوه، وكان لهذا ايضاً صدىً إيجابي، حيث سارت الأمور بسلاسة. ولاحظ الآخرون ان الأمور تجري هنا بالشكل السليم. وان تسعة وتسعين بالمئة من الحضور فوجئوا بارتياح، لما عايشوه وتعلموه من هذه الندوة. حيث شاهدوا أكثر بكثير مما توقعوا. وقد ادى هذا إلى موجة عارمة من الدعاية المباشرة (من شخص لشخص). وجدت نفسي فجأة محاطاً بأسئلة مراسلي الصحف المختلفة. ظهرتْ في الأيام القليلة التالية مئات المواضيع والمقالات في الصحف المحلية والدول المجاورة. كتب المراسلون والمحررون عن هذه الندوات لأنهم وجدوا فيها المتعة والفائدة. إضافة إلى ان الصحفيين انفسهم، تعلموا كيف يحفظون

الأسماء الكثيرة بسهولة. واقتنعوا من خلال تجربتهم الشخصية، ان كل ما يجري في الندوات صحيح وليس هناك اية خدعة او احتيال. وهذا ما عبروا عنه في مقالاتهم.

ازداد الطلب علينا كثيراً. واصبحت تردني اسبوعياً عدة اتصالات من مدرسين، يطلبون فيها عقد الندوات في مدارسهم. هذا يدعو إلى الأمل، بانه توجد - في سويسرا على الأقل - صحوة لدى النظام التعليمي، حيث بدؤوا يفكرون بكيفية إدخال هذه التقنية في مناهجهم، بعد ان تبينوا فوائدها وجَدْواها. سررت بذلك كثيراً. وخصوصاً بعد ان اصبح ايضاً العديد من الشركات والهيئات في دول أخرى، يطرحون تقنية الذاكرة الفائقة ويطلبون الندوات وحتى الحصول على الامتياز لترويجها.

تعلمون الآن كيف تعرفتُ على مناهج الذاكرة الفائقة، وكيف طورتها إلى ان وصلت إلى ما هي عليه، وما هي آفاقها المستقبلية. لأنها تجلب لي دوماً السعادة الغامرة، ولن اتوانى عن متابعة العمل عليها لتطويرها واستكمالها وإدخال مجالات جديدة فيها. والآن إلى موقعك كقارئ. ما الذي تسعى إليه من قراءة هذا الكتاب؟ ما هو هدفنا المشترك؟ وما أن نحدد هذه الأمور حتى يمكننا ان ننطلق...! أرجو لكم المتعة والفائدة.

كلما وجدت امامك رسم كف اليد (✋)، وكي تستفيد من الموضوع اكثر، عليك التوقف عن القراءة وممارسة احد التمارين. إذاً عمل التمرين اولا ثم متابعة القراءة.

ما الذي تصبون إليه؟ (هدفكم الشخصي)

ما الذي تصبون إليه أعزائي القراء من قراءة هذا الكتاب؟ نود الآن متابعة هذا السؤال سوية. لقد تمكنت خلال الندوات الكثيرة التي اقمتها حتى الآن، من بلورة بعض المواضيع الهامة في مختلف المجالات التي يحتاج معظم الناس المساعدة فيها. ويمكن ان يجدوا هذه المساعدة في برامج الذاكرة الفائقة. سأضع فيما يلي بعض هذه المواضيع في إطارها الصحيح. وقد اعددت قائمة في نهاية هذا الفصل، حيث يمكنك ان تسجل فيها اهدافك الشخصية.

تقع ذاكرة الأسماء في المقام الأول. لنفترض انك تشارك بأحد الاجتماعات او لقاءات التعارف، وتعرفت بهذه المناسبة، إلى خمسة عشر شخصاً جديدا. كيف يتسنى لك ان تحفظ اسماءهم جميعاً في دقائق معدودة؟ وهذا هو بالضبط ما يرغب في تعلمه اكثرية المشاركين في الندوات. يمكنك ان تتوقع حفظ اربعة عشر اسماً من خمسة عشر باتباعك تمارين الذاكرة الفائقة، أما الخامس عشر فقط فيبقى موضع شك.

اما الموضوع الثاني فهو الأعداد. حيث يمكنك، عن طريق الذاكرة الفائقة، ان تحفظ رقماً من ثلاثين خانة. او ان تتذكر تواريخ الميلاد لعشرة اشخاص، بعد ان تسمعها منهم لمرة

واحـدة ودون ان تـسـجلهـا. الأمـر الذي لا يتـوقـعـه إطلاقـاً الأشخاص المعنيون أصحاب العلاقة. وسوف ترى كم سيتعجب احدهم، عندما تصله منك بطاقة تهنئة بعيد ميلاده، وما لهذا من اثر طيب على العلاقة مع الآخرين!

يحتـاج التـلاميـذ والمتعلمـون عـمومـاً بشـدة، إلى مـا أود تسميته هنا ورقة النقل (روشتة الغش) بالامتحان. ولا اقصد هنا طبعاً، القصاصة التي يكتب عليها الطالب بعض الإجابات ويخبئها في كُمه او جرابه، لينقل منها اثناء الامتحان. بل اعني في هذا المجال، الخلاصة الذكية للمعلومات والمادة التعليمية، التي يمكن ان يُخـزنهـا الطالب في دمـاغـه بمسـاعـدة منهـاج الذاكرة الفائقة. اقوم في كل عام بإلقاء محاضرتين، في منتدى «غذاء العقل» الذي تقيمه إحدى الجامعات سنوياً، وذلك تحت عنوان «تَعَلَّم كيف تُذاكر دروسك». واسـألُ الطلبة في كل مـرة: من منكم يود أن يحـتـفظ بروشـتـة تحـوي قـدراً كـبـيـراً من المعلومات، ويمكنه استحضارها بسهولة اثناء الامتحان؟ ترتفع الأيدي بسـرعة: حـوالي 95 بالمئة من الطلاب، يعتقـدون انهم بحاجة لمثل هذا.

لا يقـتـصـر نفع روشـتـة النقل على الدراسـة والنواحي التعليمية فقط. تصور مثلاً، انك في خضم اجتماع هام او نقاش حـاد، وكنت قد اعددت في ذهنك، خمس عشـرة نقطة

للحوار والدفاع عن وجهة نظرك. كيف يتسنى لك ان تطرح جميع هذه الأفكار كلاً في حينه بالشكل الصحيح والكامل، دون ان تكتشف في النهاية أنك قد نسيت بعضا منها؟ إنه موقف حرج يمكن ان يواجهه ايٌ منا. هل تحفظ قائمة المشتريات (التسوق) في راسك؟ ام انَّ عليك انْ تكتب كل شيء، وتحمل الورقة في يدك طوال فترة تجوالك في السوق او المركز التجاري؟ يحاول بعض الناس ان يذهبوا للتسوق دون أن يحملوا هذه اللائحة في اليد. ويعتبرون هذا تدريباً يومياً للدماغ. كذلك يمكنك ان تُخزن في دماغك جدول الأعمال والمَهام التي عليك إنجازها لهذا اليوم أو الأسبوع. ولا تحتاج لأن تسجل مطولاً ما عليك إنجازه، ولا أن تكون معتمداً على قصاصة طيارةٍ أو الحاسب الشخصي أو الكمبيوتر المحمول أو مفكرة المواعيد.

وما هو موقفك من النكات...؟ هل لديك مشكلة في حفظ النكات، وهل ترغب في ان تتمكن من إعادة سرد بعضٍ منها. هذا ما يرغبه الكثيرون... . لذا فقد خصصتُ قسماً من هذا الكتاب لهذا الموضوع. وسنقوم بقراءة سلسلة من النكات، ونحاول ملاحظة نبذةٍ أو اثنتين من كلٍ منها (روشتة تلقين)، وهذا ما يحتاجه معظم الناس، لإعادة رواية النكات بالكامل.

سنتطرق فيما يلي لموضوع المادة التعليمية بشكل عام، حيث يضطر كل منا، في وقت ما لأن يحفظ ويتذكر بعض البيانات. لنفترض ان عليك ان تحفظ في الجغرافيا مثلاً بعض المعلومات عن كل دولة من دول افريقيا! ترى كم من الوقت ستحتاج لذلك؟ وإن كنت مدرساً او مدرسةً: كم ستستغرق من الوقت، كي يستوعب التلاميذ مثل هذا الدرس؟ ربما ثلاثة اسابيع او اكثر. الأولاد يعانون طيلة الوقت، وتنقلب الحصة إلى غُمة. لعلك تتصور، ان إفريقية لا تبعد عنا اكثر من ساعتين، وان التلاميذ لن ينسوا اكثر من دولتين او ثلاث منها! الا تعتقد ان هذا يدعو إلى الرضا والسرور؟ ينطبق هذا ايضاً على تواريخ وبيانات من مادة التاريخ، ومصطلحات من العلوم والأحياء، وقوانين ومعادلات من الكيمياء والرياضيات . نعم.... وتحديداً معادلات الرياضيات! لمْ اقلل من اهمية هذا الموضوع، بل جعلت نفسي تقتنع بوجهة نظر احد المدرسين الذي قال: يكون شرح الدرس والموضوع اسهل كثيراً، عندما يحفظ الطالب القانون و المعادلات غيباً.

نأتي الآن إلى دروس اللغات الأجنبية، سواءً كانت الفرنسية او الإيطالية او اللاتينية او اليابانية، إذ عندما تمر معك كلمة عويصة يصعب حفظها، عليك بتقنية الذاكرة الفائقة: التي يمكنك بواسطتها استظهار اصعب الكلمات

الغربية باقصر وقت ممكن. وقد خصصنا لهذا الموضوع ايضاً، قسما خاصاً به.

كذلك يمكنك التعامل مع الكلمات والتعبيرات المجردة. اي انني عندما اتاقلم مع هذه التقنية. فإنني استخدمها مع الأسماء، المعقدة والتهجئة الروسية. او المصطلحات المجردة في الجغرافيا او اي مجال آخر. اود هنا الآن ان اعرض لكم بعض مجالات الاستفادة من هذه التقنية: مقتطفات من علوم إدارة الأعمال. ارقام البنود والفقرات الخاصة بنصوص القوانين والمراسيم في مجال علوم الحقوق. المصطلحات اللاتينية في الطب والتشريح. رموز الكتابة الصينية. اللائحة الواردة في نهاية كتابٍ ما يهمك جداً. والتي قد تتالف من خمسين إلى مئة رمز. وتعطيك خلاصة ما قراته بالكامل. اخيراً استظهار الأشعار سواءً منها القديم او الحديث.

إنني اقوم حاليا بمراجعة مفكرتي اليومية واستذكار ما فيها. وهدفي من ذلك، هو تخزين محتوياتها للأسابيع العشرة القادمة في راسي بالكامل. من الطبيعي ان اقوم بتسجيل كل شيء في مفكرتي. لكن ليس من المناسب. ان يضطر الإنسان، للبحث عن المفكرة بين أوراقه وفي الحقيبة. وفي كل مناسبة لمعرفة ما لديه وما عليه عمله اليوم او غداً. بل من الأفضل ان يجيب الإنسان مباشرة إن سئل: نعم هذا ممكن او غير ممكن.

إنني مرتبط بموعد في هذا الوقت، او ان لدي عمل آخر. كما يمكنني أن اخطط للأسبوع القادم، وافكر بأفضل وسيلة لتنظيم وتوزيع المواعيد. وأنا في طريقي بالسيارة ، حيث يكون ذهني متحرراً وقادراً على التفكير بأمور مختلفة. بهذا احصل على فائدة إضافية، وذلك بتشغيل الدماغ لفترة إضافية مهملة (التمرين المستمر للدماغ) . هذه بحد ذاتها مناسبة رائعة. وإن كانت مرتبطة بفاعلية إيجابية محددة... يا إلهي! تمرين الجري للدماغ... إنه نوع من تدريب الدماغ، دون أن يكون هناك هدف محدد في الواجهة. تُطرحُ هذا النوع من التمارين مؤسسة تدريب الدماغ للدكتور زيغفريد ليرل. التي تُعَدُّ رديفاً لتقنية الذاكرة الفائقة،إذ تقوم بالحفاظ على خلايا الدماغ الرمادية في حالة نشاط دائم. وهذه فرصة رائعة لكبار السن، لتشغيل العقل على الدوام، وإبقائه نشطاً فتياً ومرناً.

كما نلاحظ ايضاً ان تمرين الذاكرة يؤدي كذلك إلى تحسين قابلية التركيز بشكلٍ عام. إذ ان حالات عدم التركيز، ظاهرة مميزة لدى معظم التلاميذ والمتدربين. لكن عندما يلاحظ الطالب انه يفهم دروسه ويحفظها بشكل اسرع وايسر. عندها يركز اكثر. ولا يشتت افكاره باماكنَ وامورٍ اخرى. فإنه سيستجمع افكاره وتركيزه في المرة القادمة، ليكون نجاحه اسرع وافضل ـ ويبقى لديه مزيدٌ من الوقت لأمورٍ

اخرى. كما يُلاحَظ ايضاً انه إلى جانب تحسين قابلية التركيز، تزداد في معظم الحالات ثقة الإنسان بذاكرته الشخصية. إنني اتواجد الآن في الفندق الذي اقمنا فيه البارحة ندوةً للموظفين والعاملين. ذهب صاحب الفندق بعد الندوة إلى زوجته وقال لها مع ابتسامة عريضة: «يمكنني ان احفظ الآن، وخلال ثوان معدودة، رقماً من عشر خانات!» الزوجة طبعاً: «هذا مستحيل، ولن اصدقك بأي حال من الأحوال.» لكن بعد ان اثبتَ لها صحةَ ادعائه، اصيبت هي بالذهول وهو بالفخر والابتهاج. الأمر الذي أعْتبره، اثراً جانبياً هاماً ورائعاً.

النقطة الأخرى لها علاقة بالذاكرة طويلة الأمد. اي ان يَثْبُتَ ما تعلمناه ويَتجَذَّر في الذاكرة، بحيث يمكننا استدعاؤه وتَذُكره ولو بعد سنة اشهر او سنة. الأمر الذي يتطلب تقنية خاصة يجب التدرب عليها. ناهيك عن تذمري من ضعف ذاكرتي، لا اعتقد ان ثغرات النسيان ناتجة عن مشكلة في الذاكرة بحد ذاتها، بل من تراكم الواجبات المهملة. ساتطرق فيما بعد، إلى آلية حدوث ذلك. لكن أود في هذا السياق، أن انوّه ثانيةً بكتاب «فكّر، تعلّم وانسَ» لمؤلفه فريدريك فستر (انظر ملحق A2) الذي يوضح بجلاء، مثل هذه الأمور. كما ساتطرق ايضاً إلى تقنية التعلّم بالبطاقات، التي تساعد على دعم وسائل التعليم إدارياً. هذا الموضوع الذي يهتم به الكثيرون بشدة.

تعتبر جميع النقاط التي عَدَّدْتها سابقاً، بمثابة توجيهات محتملة، يمكن تحقيقها مع مناهج الذاكرة الفائقة. ستجد في الصفحة التالية جدولاً. ارجو ان تملأه بشكل شخصي. فكر جيداً بالأهداف التي تود أن ترسمها لنفسك. إذ يمكنك أن تتعامل مع هذا الكتاب وتحقق أهدافك بشكل رائع، إن توفرت لديك تصورات دقيقة وواضحة. لأن عقلك الباطن سيصحو ويتساءل: هل سيساعدني ما اقراه الآن، على ان اتعلم ما اصبو إليه؟ ستمنحك النجاحات الأولى، الشهادة والثبات لمتابعة المسيرة. وتنمو هذه الشهادة مع كل نجاح جديد. وكلما كانت موضوعاتك اوضح، كان ذلك افضل. لا يوجد قيود او تحديد لعدد الأمور او المواضيع التي يمكنك أن تركز عليها. يختار بعض الأشخاص عشر نقاط او مواضيع ويقولون أن بإمكانهم السيطرة عليها جميعا. بينما يعتبر آخرون انهم بحاجة إلى تقوية ذاكرة الأسماء او تحسين قدرتهم على تعلم لغة أجنبية فقط. تصور مثلا انك تتجول في السوق أو المركز التجاري، فإنك تضع في عربة المشتريات ما يلزمك من حاجات فقط، وتترك على الرفوف ما لا حاجة لك به. علماً انها منتجات ممتازة بل ورائعة. وهذا مشابه لطريقة فيرا ف. بيركينبيل باختيار النواحي التي سنعمل عليها. تجاهل الأشياء التي لا تحتاج إليها بالضرورة. ولا بأس في ذلك.



ارجـو ان تمـلأ الآن الجـدول (رقـم ١) المبـين ادناه. اكـتب بصيغة المتكلم والحـاضـر (وكـان الأمر قد تم فعلاً). مثلاً: إنني أحفظ الكلمات الفرنـسـية. إنني اتذكـر الأسـماء بشكل جـيد، وهكذا. شكراً.

الجدول رقم ١ : اهدافي هي:

١- ....

٢- ....

٣- ....

٤- ....

٥- ....

٦- ....

٧- ....

٨- ....

٩- ....

١٠- ....

بعد ان تحددت اهدافك، يمكنك الآن المباشرة بالعمل. من الطبيعي انه يمكنك تغيير المسار، اثناء تعاملك مع هذا الكتاب. وقد قمتُ بتقسيم هذا الكتاب، بحيث تتسلحون في البداية بالأدوات الأساسية، التي تحتاجونها: تدعى إحداها لائحة الشجرة، والى جانبها لائحتي الغرفة والجسد، التي يجب أن تكفي، لروشتّة (وصفة) تحفظ معها حوالي مئة كلمة في الذاكرة. وهذا ما يمكن تسميته بالف باء تقنية الذاكرة. حيث تتحدد البداية، التي يمكن ان تبني عليها موادَ تعليميةً للتدرب، ثم تنتقل إلى التطبيق العملي. يمكن ان نذكر من المواد التعليمية مثلاً: بيانات تاريخية او جغرافية، كلمات اجنبية، بعض القوانين والمعادلات، نكات ... وامور اخرى تحدثنا عنها سابقاً.

قبل أن تخطو خطواتك الأولى مع منهاج الذاكرة الفائقة، يبقى أمامنا ملاحظة:

كيف تعالج حالة التعلم مع التوتر؟

اود ان انصحك لهذه الحالة، بشريط الفيديو حول تقنية السينما، لأوشي أيشينجر. حيث يعرض هذا الشريط لمدة ساعة، العلاقة مابين التعلم والتوتر. وكيف يمكنك أن تحلل، مدى تحملك للبقاء، تحت تأثير هذا التوتر. وإمكانية تحاشيك له بمساعدة هذه التقنية. إن كنت ترغب باقتناء هذا الشريط،

اتصل بنا على الرقم (0041-1/810911) . وسـوف نسعى لتأمينه لك. وهو بالألمانية على اية حال.

لم يبق امـامي الآن، إلا ان اتمنى لك مـزيداً من المتـعـة والفائدة. والنجاح الباهر.

الخطوات الأولى على طريق الذاكرة الفائقة

لائحة الشجرة

اقرا من الملحق رقم (A5) لائحة الشجرة ثم اغلق الكتاب وحاول ان تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك. يمكنك ان تحاول ثانيـة وثالثـة وتدرب ذاكـرتك. سـتـدهش من ذاتك. لأنك ستلاحظ تطوراً كبيراً خلال ساعة واحدة فقط. يجب ان تبتهج لذلك! (الملحق A5 يحوي على اي حال لائحة الشجرة) وعد الآن ثانيةً إلى متابعة القراءة.



تمنياتي القلبية لك بالحظ والتوفيق

إننـي اهنئك. لقـد تعلمت الآن الجـدول الهـام الأول، وحفظته حقيقةً. يجب ان تكون لائحة الشجرة مـألوفة لديك. بحيث تستطيع من الآن وبدون طول تفكير ان تربط مثلاً بين الرقم 12 والأشباح. بين الرقم 3 والكرسي ثلاثي الأرجل وبين الرقم 17 واوراق اللعب.

بعض الملاحظات الإضافية

من الطبيعي انه كان بالإمكان مثلا استبدال البدر، بعيد الحب 14 شباط. وما الذي تعتقدون انه يخطر ببالي عندما انطق اسم «موسى»؟ تماماً... إنه الرقم 10 . اما مع المِنْقاة وسيدة القلعة والرماح فلابد انك تفكر بالرقم 15، (اي القرن الخامس عشر) لأن لجميع هذه الأشياء علاقة بالعصور الوسطى. ومع الصافرة فإنك تتذكر حتماً حكم مباراة كرة القدم وبالتالي الرقم 11 . هذا يعني ان الصور الواردة اعلاه ليست ثابتة تماماً. بل لك كامل الحرية في ان تختار هذه الصورة أو تلك. ولعل هذا يريحك ويخفف عنك التوتر. ويعطيك احتمالات اكثر لتبديل الصور والمسميات، الأمر الذي ستقدره كثيراً في المستقبل.

إن بعض الصور والروابط - كالرقم 15 والفارس مثلاً - مصطنعة. فإن كان احدهم ضعيفاً بالتاريخ، فلن يخطر بباله ان يربط بين الـ 15، والعصور الوسطى. بل عليه ان يتعلم اولاً تلك الصورة الرابطة. كذلك الأمر مع الـ 17 : ففي سويسرا مثلاً لا يتحدث الناس عن «السبع عشرة والأربعة»، بل عن المقاعد الطويلة «البنك» (لأنهم يجلسون على تلك البنوك اثناء لعب الورق)، ولعل آخرين لا يلعبون الورق إطلاقاً. هنا يأتي احدهم ويحتج قائلاً: لدي مشكلة مع لائحة الشجرة التي



تدّعيها. ففي بلادي مثلا يقولون ان للقطة تسع ارواح فقط وليس سبعاً، وتغلق المحلات عندنا الساعة التاسعة مساءً وليس السادسة. ثم كيف تربط بين الرقم 10 والإنجيل أو موسى عليه السلام، وهل تظن ان كل الناس متدينون؟ فانا مثلاً، لا يربطني بالكنيسة اي شيء. واجيبهم مرتاحاً وبانتظام: نعم طبعاً.... لك كامل الحق في أن تُغير ما تريد، لكنك في النهاية ستحفظ كل شيء، أم ماذا...؟

تنتهي لائحتي بالعدد 20. ولهذا سبب بسيط، إذ لا يمكن إيجاد صور رابطة بسهولة لأعداد اكبر من ذلك. خذ مثلاً العدد 26 ، مع اية صورة او شيء يمكن لمعظم الناس أن يربطوه؟ وكما ترى يصبح الأمر عسيراً. رغم ذلك فقد استطاع البعض التغلب على هذه المعضلة. إذ وجدتُ كتباً من القرن التاسع عشر، شُرحت بها طريقةٌ مبتكرة يحوِّلون بواسطتها الأعداد إلى حروف مشابهة بالشكل، لكنها صعبةٌ ايضاً ومعقدة للغاية.

لذا فقد القيتُ بهذه اللائحة ونظامها جانباً. وابتكرت طريقة حديثة جداً. يمكنك بواسطتها السيطرة على الأعداد من 21 إلى 100 . وهذا ضروري إن اردت فعلاً التعامل مع هذا النظام.

وسنقوم في هذا الكتاب بتجميع هذه اللائحة خطوة خطوة. هنا يجب ان اعترف انَّ هذه الطريقة تحتاج ايضاً إلى بعض الجَهد والالتزام. وارجو ان تستمتع بهذا الالتزام، لأنك ومع نهاية هذا الكتاب، ستتمكن بفضل هذه اللوائح، من التعامل براحة وانسجام مع كثيرٍ من الأعداد وفي جميع الأحوال.

كيف لا ننسى ما تعلمناه

الانتقال إلى الذاكرة طويلة المدى

قبل أن ننتقل إلى الناحية العملية، ونضع لائحة الشجرة في امثلة محددة، اود ان اسلط الضوء على السؤال التالي: كيف انقل المعلومات من ذاكرة قصيرة الأمد إلى ذاكرة بعيدة المدى؟ حيث إنني ارغب في ان احتفظ بما تعلمته اليوم في ذاكرتي، لخمسة اشهر او حتى خمس سنوات! لا اود هنا ان ارهقك بكثير من الكلام النظري، بل اقول لك ببساطة كيف تُحقق ذلك، اتفقنا؟ إذاً... تسير على النحو التالي: إن اردت ان تتعلم اللغة الفرنسية او ان تحفظ بعض الأسماء او المصطلحات العلمية للحيوان أو النبات، او اسماء دول إحدى القارات، فعليك أن تبدا بمراجعة جميع المعلومات التي حصلت عليها للتو بعد عشرين او خمس وعشرين دقيقة. اي أن تترك بين المرحلتين حوالي عشر دقائق كحد ادنى. يشرح فريدريك فيستر في كتابه المذكور سابقاً، بكل وضوح، تسلسل ما يجري داخل الدماغ أثناء عملية الإعادة. يمكنني ان الخص ذلك بكلمات بسيطة: إن فرصة أن تتذكر غداً ما تعلمته اليوم، ستكون ضئيلة جداً إن لم تراجع ما سمعته او قراته بعد عشرين دقيقة. لذا فإنه من المرجح ان تحفظ هذه المعلومات

بشكل افضل، كلما كررت هذه المراجعة وتمرنت عليها. وتكون بامان اكثر مع ذاكرتك قصيرة الأمد. للانتقال إلى الذاكرة المديدة لابد لك من المراجعة والإعادة ست مرات على الأقل، بحيث تكون اولى هذه المراجعات بعد اربع وعشرين ساعة، والأخيرة بعد ثلاثة ايام على اقل تقدير.

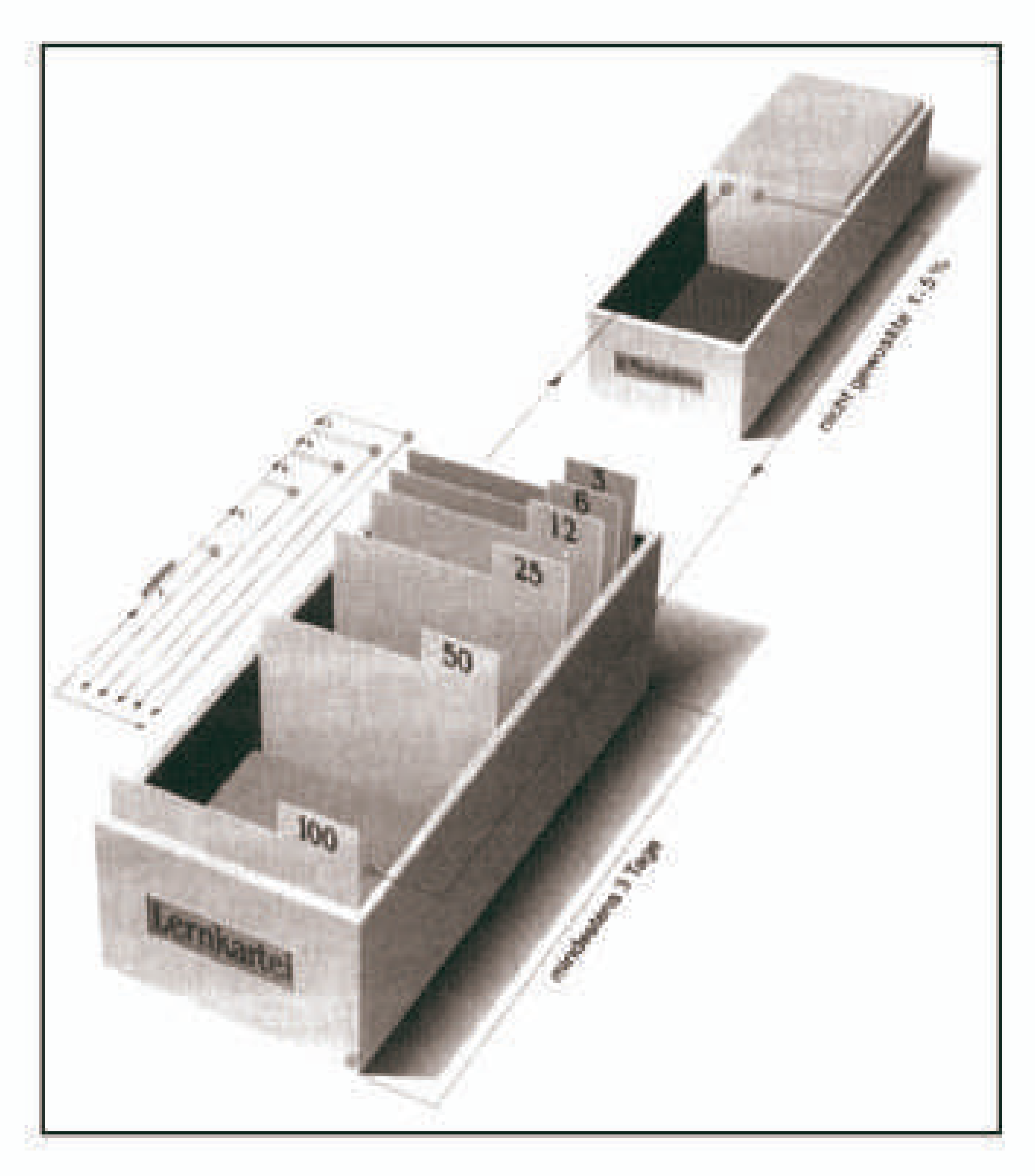
أعيد: بعد حوالي عشرين دقيقة عليك ان تراجع ما تعلمته. ثم تراجع هذه المعلومات بعد اربع وعشرين ساعة ثانيةً. ولنقلها إلى الذاكرة طويلة المدى بالكامل، عليك مراجعتها خمس مرات اخرى موزعةً على الأيام الثلاث التالية.

لتوضيح المسألة اكثر، تصور أن أمامك عشرين بطاقة صغيرة، على كل منها كلمة باللغة الفرنسية. إذ أن بطاقات الفهارس اداة مساعدة جداً للعملية التعليمية، لأنها تتيح لك إمكانية فصل المعلومات التي حفظتها، عن تلك التي لازلتَ تُذاكرها وتعمل على حفظها. إنني اتعلم إذاً الكلمات الجديدة من خلال البطاقات، فأضع بطاقات الكلمات التي حفظتها جانباً. بينما اتابع مراجعة ومذاكرة الكلمات التي لم احفظها بعد وعندما اجد انني قد حفظت جميع الكلمات، اضع البطاقات العشرين جانباً لمدة عشرين دقيقة. ثم اخرجها ثانية لمعاودة الكرَّة مرة أخرى. هذا يكفي لليوم. اضع البطاقات بشكل منفصل في صندوق الفهارس، على أن اخرجها في اليوم

التالي لإعادة الكرة من جديد. قد اجد انني لم احفظ جميع الكلمات. فاقوم بفصل التي حفظتها واضعها في رصة جديدة، بينما تبقى الكلمات الأخرى على الرصة القديمة. اتعلم اليوم عشرين كلمة جديدة واحاول حفظها على الطريقة المذكورة، اراجعها بعد عشرين دقيقة واضعها مع بقية الكلمات على الرصة الأولى التي من امس. لدي الآن إذاً مجموعتان (رصتّان)، واحدة تحوي الكلمات التي حفظتها (ربما 17 من عشرين)، وأخرى فيها كلمات اليوم الجديدة إضافة إلى كلمات الأمس التي لم ترسَخ بعد.

اتابع في اليوم التالي عملي بذات الطريقة: اراجع مجموعة الكلمات التي من اليوم الأول. فما حفظته منها يبقى في هذه الرصّة. اما ما لا اتذكره فاضعه في رصّة (مجموعة) جديدة. ثم اراجع رصة اليوم الثاني (اي الأمس)، وكذلك يبقى فيها ما أتذكره منها، في حين ينتقل إلى الرصة الجديدة ما لم يرسخ بعد. لدي الآن عشرون كلمةً محفوظة في الذاكرة، وموجودة في الرصة الجديدة الثالثة. وإذا ما تابعت على هذا المنوال، سيصبح لدي في اليوم السادس ست مجموعات. ويكون قد مر على الأخيرة منها ست مراجعات ناجحة: ومن المؤكد أن معلومات هذه الرصة قد ترسّخت في الذاكرة طويلة المدى.

والآن ... ترى هل استطعتُ، أن أوضح الأمر بما فيه الكفاية؟ صدقوني ... ليس من السهل، أن أوضح هذا الموضوع تماماً بالكلمات فقط. لذا فإنني أضع بين أيديكم رسماً (الشكل رقم ١)، يبين بالتفصيل وبشكلٍ مبسط ومجملٍ وبصورة واحدةٍ، ما حاولت أن أوضحه تحريرياً فقط بكلِّ جهدٍ وعناء.



الشكل١: نظام التعلم والحفظ بالبطاقات



امثلة عملية للائحة الشجرة

التسوق بدون لائحة المشتريات

نوجز الأمر فيما يلي: لديك الآن في ذاكرتك لائحة الشجرة وتعلم تماماً، كيف تتعامل من خلالها مع معلومات جديدة، بحيث لا تضيع منك أو تنساها ثانية. ويمكننا إذاً ان ننطلق إلى التجربة العملية. ونلجا إلى ما شرحناه سابقاً: فنستخدم لائحة الشجرة، لنحفظ لائحة المشتريات تحديداً.

المسالة

سنجد فيما يلي قائمةً من عشرين حاجةً علينا تامينها من السوق. اقرا هذه اللائحة مرة بهدوء، ومرة ثانيةً بعد قليل. ضع الكتاب جانباً وابدا العدَّ من الرقم 50 ، 49، 48، ...... 40 وهكذا عداً تنازلياً حتى تصل إلى الصفر. وذلك كي تبعد اللائحة عن ذهنك وتاتي على افكارٍ جديدة مختلفةٍ بعض الشيء. ثم خذ ورقة بيضاء وسجل عليها ما تتذكره من حاجات هذه اللائحة، وبدقةٍ قدرَ الإمكان. محاولاً أن تضعها بالترتيب الصحيح كما في اللائحة، علماً ان هذا ليس بالأمر السهل! لكن يجب ان تحاول على اي حال. ما يهمني في هذا المقام هو ان تلاحظ الفارق. ففي هذه التجربة الأولى ستكتب اللائحة من الذاكرة العادية فقط، ودون الاستعانة بأية تقنية خاصة. ثم اريك كيف يمكن ان يتم ذلك بشكل مختلفٍ تماماً. بسرعة اكبر

واسـتمـتـاع أكثـر و٨ دون أخطاء. لا تتـابع القـراءة الآن وتفـوت عليك متعة معايشة هذا النجاح. بل تابع تنفيذ ما بدأنا شرحه سابقاً: اقرأ اللائحة مرتين متتاليتين بهدوء، بفارق عشر ثوانٍ تقريباً. ثم باشر العمل.

لائحة المشتريات	لائحة الشجرة
١- بيض	١ - الشجرة
٢- صباغ أحذية بني	٢ - مفتاح الإنارة
٣- معكرونة سباغيتي	٣- كرسي ثلاثي
٤- قرنبيط	٤ - السيارة
٥- زيارة طبيب العيون	٥ - اليد
٦- خيوط حريرية للأسنان	٦ - مكعب
٧ - فلفل أسود	٧ - القطة
٨ - ورق كتابة	٨ - عقدة الطرق
٩ - حبة أناناس طازجة	٩ - وقت الإفطار
١٠ - خيوط حريرية للخياطة	١٠ - الإنجيل
١١- إحضار نشرة من مكتب السياحة	١١ - كرة القدم
١٢- صابون	١٢ - الشبح
١٣- ذهاب للسباحة	١٣ - نحس
١٤- بطاريات	١٤ - البدر
١٥- طوابع بريدية	١٥ - الفارس
١٦- مغلفات رسائل	١٦ - الشاب المراهق
١٧ - لحم بقري (فيلية)	١٧ - ورق اللعب

١٨ - صلصة الطماطم (كتشب)	١٨ - زحمة نهاية الدوام
١٩ - عسل	١٩ - طعام العشاء يتم حوالي السابعة مساءً
٢٠ - ورق تواليت	٢٠ - نشرة الأخبار الرئيسية



جيد جداً.... لقد بذلتَ قصارى جَهدك واعدت كتابة اللائحة كافضل ما يمكن. لا ادري، ما هو عدد الأشياء التي تمكنتَ من ذكرِها صحيحة. معظم الأشخاص يتذكرون حوالي عشرة اشياء، البعض اثنان فقط، وآخرون ربما خمسة عشر. الأمر متفاوت جداً. وإن انت استطعت ان تحقق اكثر من عشرة اشياء من اللائحة، فيمكن الحديث عن أنك تعمل بتقنية ما للحفظ والذاكرة. خصوصاً إن استطعت ان تقترب اكثر ما يمكن من الترتيب الأساسي. الأمر الذي نادراً ما يحققه شخص دون أن يتعلم ويتقن تقنية خاصة بذلك. وهذا ما نهتم به ونركز عليه حالياً:

اين تكمن المشكلة؟ هل عُدتَ ونسيت كل شيء ثانيةً؟ اليست المشكلة، في انك لم تعد تدري ببساطة، في اي مكان من دماغك بالضبط، وضعت التعابير التي كنتَ قد سمعتَها او قراتَها؟ او إنني اضع السؤال بصيغة اخرى: كيف تجد بريدك بسهولة، سواءً في مركز البريد او عندما تعود إلى المنزل بعد

العمل؟ طبعاً ومنطقي تقول لي وربما مع ابتسامة عريضة. وكما يقول معظم المشاركين في ندواتي: إن لديَّ صندوقاً خاصاً للرسائل! هذا واضح وجيد. لكن لنفترض جدلاً، ان لديك ساعياً مبدعاً للبريد. يبتكر كلَّ يومٍ اماكن جديدة يضع فيها رسائلك. كيف يكون الحال عندئذ؟ ولنفترض انه يضع رسائلك اليوم في الحمام وغداً في البراد وبعد غدٍ في الحديقة. الا يجدر بك في هذه الحالة، ان تبحث عنها كلَّ مساءٍ في كلِ مكان؟ وقد تجد هذه الرسائل او لا تجدها. قد يبدو هذا الأمر مسلياً ليوم او يومين. لكنه سيكون مزعجاً جداً على المدى الطويل. وستكون سعيداً، لو ان هذا النمط اظهر إبداعه في مجال آخر، واعاد لك رسائلك إلى الصندوق المخصص لذلك. بكل ادب و نظام.

الحل

لعلك ادركتَ الآن اين تكمن المشكلة: فنحن انفسنا نتصرف كساعي البريد المبدع. إننا نتلقى الأرقام والأسماء و معلومات اخرى مختلفة، ونضعها في اماكن متفرقة. مرةً هنا ومرةً هناك. ولا نهتم كثيراً. في اي مكان من دماغنا سنجد تلك المعلومات مخزَّنةً. اما الآن فيمكن ان يتغير كل شيء. فانت قد طورت لنفسك القدرة على تحديد مواضع الأعداد من 1 إلى 20 داخل عقلك: فالرقم 16 يقابله المراهق، والرقم 7 تقابله



القطة. والرقم 4 تقابله السيارة. ستتم معالجة لائحة الشجرة في الفص الأيسر من الدماغ. فنصفا المخ يختلفان بشكلٍ واضحٍ بالوظائف. فبينما يُرجَّح عمل الجانب الأيسر بالأمور المنطقية والعقلانية، يرتكز الإبداع عموماً في الجانب الأيمن اكثر. وما نفعله نحن هو التالي: إننا نربط المنطق بالإبداع. بتعبير آخر إننا نُعلقُ مدلولات لائحة المشتريات على مسميات لائحة الشجرة. وقد يبدو الأمر اكثر غرابةً مما هو عليه في الواقع... نتصور مثلاً ان شجرةً ينمو عليها البيض... إن تاثير هذا التصور رائع جداً (رغم عدمَ وجودِ شجرةٍ تحمل بيضاً)، لأن عقلنا يلهث دوماً وراء الصور الساخرة. كما انه لا يوجد لدى العقل حدودٌ لمثل هذه التصورات. فكلما ازداد تصورك غرابة وجنوناً، كلما تذكرته بصورة افضل. بيض وشجرة... . قد تكون شجرة ينمو عليها بيض صغير جداً، او عش عصفور به بيض. وربما تضع على الشجرة بيضة نعامة، ستتدحرج إلى الأسفل وتتحطم على الأرض محدثة انفجاراً ودوياً هائلاً. لا يوجد بيضة نعامة...؟ إذاً ربما بيضة فاسدةً، تفوح منها رائحةٌ العفن في اعلى الشجرة.

لعلكم تلاحظون ما اصبو إليه. ارجو ان تجربوا عدة خيارات للوصول إلى افضل تصور تستسيغونه. لعل البعض يفضل الصور البصرية. و يرى آخرون ان الصوتية منها أسهل

وربما حتى مجرد تخيل الرائحة. وكلما كانت الصور اوضح وابلغ، كان التعلم ايسر والفائدة اكبر. ننتقل الآن إلى البند الثاني من اللائحة، صباغ الأحذية البني. ونتصور اننا نقوم الآن ـ وبشيء من العفرتة والشيطنة ـ بطلاء مفتاح الإنارة بصباغ الأحذية. سيفاجا الشخص التالي الذي سيدخل لإنارة الغرفة، بتلوث يديه بالطلاء، ورائحته الغريبة واللون البني على المفتاح. الا ترون في الصورة بلاغة ومبالغة؟

او تصور ان لديك كرسياً صغيراً بثلاثة ارجل عليه طبق من السباغتي، لازال حاراً ويتصاعد منه البخار. تاتي انت لتجلس على الكرسي، فتلتصق المكرونة باسفلك. ترى كيف سيكون شعورك عندئذ؟ جيد جداً. الأمر إذاً بغاية الوضوح: شجرة وبيض، زر الإنارة وصباغ الأحذية، الكرسي والسباغتي. اما عند السيارة فينقصنا القرنبيط (الزهرة)، لأن العجلات مصنوعة من القرنبيط مثلاً. وإن انت امسكت بالنظارة بيدك، فقد صنعت ببساطة رابطاً بين الرقم كوالذهاب إلى طبيب العيون. اغمض عينيك الآن، وراجع البنود الخمسة الأولى من لائحة الشجرة، وتاكد فيما إذا كنت ترى هذه البنود ن لائحة المشتريات في مخيلتك. يمكنك عندئذ ان تفتح عينيك وتتابع القراءة.



إنني على ثقة، بأن الأشياء الخمسة المذكورة قد قفزت إلى مخيلتك مباشرة وبقوة، ولم تعد تذكرها بشكلٍ عادي فقط. وعندما تفكر بالكرسي الثلاثي، فإنك ترى أمامك السباغيتي الحارّة ببخارها المتصاعد والتصاقها ببنطالك. اما مع الرقم 4 فإنك تنظر إلى المجلات القرنبيطية بسخرية وتتساءل، ترى إلى متى سيحتمل هذا القرنبيط السير على الطرقات، ومع زر الإنارة فـإنك تأسف في قرارة نفسك لتلطخ يديك بصباغ الأحذية. الشجرة مليئة بالبيض المتدلي من اغصانها، وفي يدك تمسك بالنظارة.

نتابع الآن ونقول. نصنع من المكعب هاتفاً جوالاً، نعلقه إلى السقف بخيط الأسنان الحريري (حيث أن المكعب والخيوط الحريرية مشتركة بالرقم 6). اما القطة فقد رشّ لها احدهم في مخبئها قليلاً من الفلفل الأسود كي لا تستطيع النوم فيه (كلاهما رقم 7). ورق الكتابة يقابله في الرقم 8 عقدة الطريق السريع التي على شكل العدد 8 . ترى كيف يمكن للإنسان أن يربط بينها؟ يمكن ان نتصور مثلاً ان هذه العقدة الطرقية مصنوعة من ورق، ويتملكنا الخوف من أن تنهار عندما نحاول السير عليها بالسيارة. ثم يأتي الإنجيل والخيوط الحريرية في الرقم 10 . يمكنك ان تتصور كيف يخاط تجليد الكتب بهذه الخيوط، او انك تقوم بالخياطة اثناء قراءة الإنجيل، او انك تضع العلامات داخل الكتاب المقدس بواسطة هذه الخيوط.

كما ترى: لا يوجد حدود للتصورات و التخيلات. اغمض عينيك ثانية وفكر بالمكعب. هل يتدلى من السقف بالخيط الحريري؟ والأرجح أنك ترى ان القطة لازالت تعطس من شم رائحة الفلفل، وعقدة الطرق مصنوعة من الورق، وتجليد الإنجيل مخاط بالخيوط الحريرية. ممتاز ورائع حقاً...! والآن اغمض عينيك ايضاً واعد تخيل البنود العشرة التي علقناها على لائحة الشجرة حتى الآن.



لقد انجزنا حتى الآن نصف القائمة. ولم يكن الأمر سيئاً، اليس كذلك؟ لنتابع إذاً مع القسم الباقي. إننا نفكر مع الرقم 11 بحارس المرمى، الذي يذهب بأفكاره بعيداً ويخطط لإجازته القادمة. إنه يستند إلى قائم المرمى ويتصفح باهتمام النشرة السياحية. بينما يحقق مهاجم الخصم هدفاً في مرماه من ضربة جزاء. إذاً...؟ هل علينا أن نبتسم لهذا المشهد الجميل؟ لأن شيئاً من الهزلية واللا معقول سيترك اثراً ملحوظاً في الذاكرة اكثر من الأمر العادي المقتضب. كان تتخيل مثلاً، ان حارس المرمى يفكر بإجازته وحسب. بل عليك ان تُبدعَ دوماً افكاراً غريبة ومستحيلة. افكاراً ممتعة ومسلية، ويمكن ان تكون مضحكة او جنونية، وربما شهوانية، عدوانية او مؤلمة. المهم أن تكون فعالة وناجحة.

انتبه ... لا تجزع! سيوقظك بعيد منتصف الليل شبح، يدس في يدك قطعة من الصابون، كدعوة لتستيقظ وتغتسل. وهكذا تجد رابطاً بين قطعة الصابون والرقم 12 . والآن انتبه من اليوم 13 ولا تذهب للسباحة في هذا اليوم، لأن حظك قد يكون عاثراً في هذا اليوم وتتعرض لمكروه. وانتظر سعدك في يوم آخر. نأتي الآن إلى الرقم 14 . البدر والبطاريات. ترى هل نحتاج إلى مصباح البطاريات المحمول (البيل) في ليلة مقمرة. ربما لا، لكن قد نحتاجها لتشغيل المسجلة او التلفاز. او ان اقوم وزوجتي بنزهة في ضوء القمر لشحن مدخراتنا (بطارياتنا) الداخلية. يتطلب الأمر احياناً خيالاً واسعاً وإبداعاً منوعاً لإيجاد الرابط المناسب. خذ كامل حريتك واطلق العنان لأفكارك. وعندئذٍ فقط، يمكنك ان تجد الصلة المشتركة بينهما وتعلق البطاريات على البدر. وعندما نقوم بلصق بعض الطوابع البريدية على فارس من العصور الوسطى، نكون قد ثبتنا في ذاكرتنا تماماً، البنود الخمسة التالية من لائحة المشتريات وذلك على النحو التالي: حارس المرمى يحلم بإجازته، بينما تستقر في مرماه ضربة الجزاء، الشبح يوقظنا بعد منتصف الليل بقطعة الصابون. لا نسبح يوم الثالث عشر خوفاً من النحس وسوء الطالع، لا نحتاج لضوء البطاريات في ليلة البدر، ثم نقوم بلصق الفارس ببعض الطوابع البريدية.

نهاية البداية: نعطي شاباً في السادسة عشرة 16 بضعة اغلفة، كي يضع فيها رسائل إلى عدد من الأصدقاء، ليعبر لهم عن مشاعر المحبة. تقوم في هذه الأثناء. وبكل هدوء. بالتهام وجبتك من فيلية البقر وانت تلعب الورق 17 ... نعم: تضطرب شهيتك للطعام، لأن صلصة اللحم انسكبت على اوراق اللعب وبللتها، او ربما تريد قول شيء ما اثناء مضغك للّحم، او انك تريد إبعاد ذرات الفلفل عن الفيلية بواسطة كرت اللعب! لنرَ إن كنت ستتذكر بعد كل هذا فيلية البقر مع الرقم 17؟ و كيف سنعلق الكتشب على زحمة مرور السيارات عند إغلاق المحلات الساعة 18 . دعنا نرشق هذا السائق بالكتشب لأنه تجاوزنا بوقاحة. ولدينا لطعام العشاء خبز مع الزبدة والعسل 19. يبقى لدينا الأن ورق التواليت (المرحاض). ما رايكم ان اذهب بعد نشرة اخبار الثامنة. واثناء الفاصل الإعلاني إلى مكان لا احتاج فيه إلا إلى أوراق التواليت 20.

نقوم الأن بالإعادة معاً: اتخيل مع الـ 16 شاباً مراهقاً يدس رسالة غرامية في المغلف. ثم اراني امضغ فيلية البقر 17 اثناء لعب الورق، وارى احدهم يرشقني بالكتشب 18 اثناء زحمة مرور الانصراف. ثم اكون منهمكاً بشطيرة العسل 19 اللزجة على مائدة العشاء. واخيراً اتوجه بعد نشرة اخبار الثامنة، متسلحاً بورق التواليت 20، بحثاً عن مكان هادئ لا يراني فيه احد.

الإعـادة

خذ الآن من فضلك ورقةً بيضاء، وسجل عليها الأرقام من 1 إلى 20. واعد كتابة لائحة المشتريات بمساعدة لائحة الشجرة. تذكَّر مع الرقم 1 الشجرة. وما الذي يتدلى منها باستمرار. واكتبه هناك. وعندما تصل إلى الرقم 5 ، انظر إلى يدك وتذكَّر ما الذي كنت تمسكه بها... ويصبح كلُّ شيء واضحاً. لن تستطيع على الأرجح ان تسجل العشرين بنداً دون اخطاء. لكن هذا لا يهم. خذ تجربتك الأولى على انك تكتب هذه اللائحة من ذاكرتك فقط، ودون الاستعانة بأية وسيلة فنية (تقنية) جديدة. قارن وضعك الآن بما كنت عليه من قبل. الم تصبح افضل؟ إنني واثق من ذلك. من المؤكد انك استطعت تسمية ما بين 14 و 18 بنداً من اللائحة، ووضعتها في مكانها الصحيح. وإن لم تكن كذلك، اعِدْ قراءة المقارنة مع موضوع ساعي البريد، واستخلص إمكانيات الربط والتعليق التي اوردتها هناك. ثم حاول إعادة كتابة اللائحة ثانيةً. وإن اضطررت إلى ذلك فلا باس من إعادتها للمرة الثالثة. من المؤكد انك لن تقع في ايةِ اخطاءٍ هذه المرة.



ربما تتساءل في قرارة نفسك: كيف نجحت بهذا الشكل. بكل بساطة: لأنك اصبحت تعلم الآن، في اي مكان من دماغك

تبحث عن المعلومات المطلوبة. إن الرقم 15 يعني الفارس، ونحن ربطنا الفارس فكرياً بالطوابع البريد. وعندما تأتي إلى الرقم 17، تقع في ذهنك مباشرة أوراق اللعب مع فيلية اللحم البقري. ومع الرقم 11 لابد أنك تتخيل كرة القدم وحارس المرمى والنشرة السياحية. يا لها من تجربة رائعة. وكلما قمنا بهذه التجربة في الندوات، أسمع الكثير من المشاركين يضحكون ويصيحون: «إنه لأمر رائع حقاً، ما كنت لأصدق هذا، لو لم اره واجربه بنفسي!» وهذا ما ارجوه لكم ايضاً اعزائي القراء. فليس هناك حافزٌ افضلَ من الاستمرار مع هذه التقنية ومتابعة التدرب عليها. واود في هذا المقام، ان اتقدم بجزيل شكري لكم لاستجماعكم طاقاتكم ومثابرتكم مع هذا الكتاب حتى هذه المرحلة.

شارات الأبراج الاثني عشر

لقد انجزنا حتى الآن الخطوة الأولى. واصبحت لديك الخبرة الكافية، لتحفظ . بمساعدة لائحة الشجرة . عشرين كلمة وتتمكن من استرجاعها متى شئت. كما يمكنك تكرار ذلك كما تشاء. واقول لك ثانية: يمكنك إعادة صياغة وتركيب لائحة الشجرة متى شئت ودون عناء يذكر . ولن تختلط عليك اللوائح، طالما ان هناك فصلاً منطقياً جيداً بين القديم والجديد (كما هو الفارق بين رموز الأبراج ولائحة المشتريات)، او فاصلاً زمنياً كافياً بينها (يوماً او يومين على اقل تقدير).

ملاحظة عابرة

قبل الانتقال إلى تطبيق هذه التقنية على مثال الأبراج، اود ان اسوق هنا ملاحظة موجزة:

لقد حفظتَ حتى الآن لائحة المشتريات ووضعتها في دماغك مؤقتاً. فإن ذهبت فوراً واشتريت الصابون والعسل و البيض، يمكنك أن تنسى هذه اللائحة بعد ذلك مباشرة. ولستَ مضطراً لحفظها في الذاكرة طويلة المدى. لأنك لن تقوم بشراء ذات الحاجات كل يوم مدى الحياة. (أما إن كنت ستقوم بشراء حاجاتك في اليوم التالي، فعليك القيام بالمراجعتين الأوليتين للائحة، كي تتذكرها كاملةً بعد اربع وعشرين ساعة).

اما في حالة الأبراج، فمن غير المنطقي ان تحفظها اليوم وتنساها غداً. وعيك في هذه الحالة نقل هذه المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. وقد شرحت لكم سابقاً كيف يتم ذلك. واسمحوا لي ان اعرض هنا ملخصاًجديداً لهذه الطريقة:

- انت تتلقى للمرة الأولى بعض المعلومات (وليكن مثلا تواريخ الأبراج).
- راجع ما تعلمته بعد حوالي عشرين دقيقة.
- عليك بمراجعة ثانية بعد اربع وعشرين ساعة.
- ثم خمس إعادات اخرى، موزعة على اكثر من ثلاثة ايام.

وهكذا اكون بهذه الإعادة قد وضعت لكم حجر الأساس، لتعلموا ايضا في المستقبل، كيف تتم عملية نقل المعلومات إلى الذاكرة طويلة الأمد.

كيف نعلق الآن جدول الأبراج على لائحة الشجرة

لنعد الآن إلى لائحة الشجرة، وإمكانية إعادة استخدامها مراراً وتكراراً. لنأخذ مثلاً الأبراج الاثني عشر، ونبدأ بذلك مباشرة. تصور ان امامك شجرةً كبيرةً، يقف عليها حيوان ذو قرنين ويرميك بالحجارة. ها...؟ صحيح: إنه الجدي. وهكذا علمت الآن أن الجدي ينتمي إلى الشجرة، وحيث أن الشجرة تحمل الرقم ١، فيجب ان ينتمي الجدي إلى الشهر الأول من السنة، اي كانون الثاني/ يناير. لكن وبما إن فترات الأبراج لا

تتطابق تماماً مع الأشهر. بل تتبدل في الحادي والعشرين من كل شهر. كان لابد لنا من تحديدها بدقة اكبر: يقع إذاً برج الجدي في الفترة ما بين الحادي والعشرين من كانون الأول/ ديسمبر لغاية العشرين من كانون الثاني/يناير (الجدي ذلك الحيوان ذو القرنين الذي يرمي الحجارة من اعلى الشجرة).

تصور ان امامك الآن كبسة الإنارة. تضغط عليها . فينبثق منها الماء وتتبلل ثيابك. ولعلك تفكر في هذه اللحظات بالدلو! نربط إذاً بين الدلو . وزر الإنارة . والرقم 2 . وشباط/ فبراير: اي ان برج الدلو يقع مابين الحادي والعشرين من كانون الثاني/ يناير والعشرين من شباط/ فبراير تقريباً . وهكذا:

- إننا نرى الحوت يجلس على الكرسي ثلاثي الأرجل في حوضه المائي. إذاً الحوت = 3 = آذار/ مارس.
- يوجد على الصدام الأمامي لسيارتنا (الرقم 4) كُلاب (شنكل) لسحب السيارة. يذكرنا هذا الكُلاب بالقرن الصغير للحمل. إذاً الحمل = 4 = نيسان/ ابريل.
- إن كنت تمسك بيدك منديلاً احمراً. فلا بد أنك تتذكر فجاةً مصارع الثيران. الذي يهاجمه الثور في الحلبة. نربط إذاً بين الثور = 5 = ايار / مايو.
- ومع المكعب نرى الأشياء مزدوجةً: التوائم او برج الجوزاء. اي الجوزاء يقابله 6 يقابله حزيران/ يونيه.

الإعـادة: الجـدي على الشـجـرة، الدلو في كبسـة الإنارة، الحـوت على الكرسي الثـلاثي، الحـمل في السـيـارة، الثـور في اليد، الجوزاء مع المكعب. اغمض عينيك الآن، وراجع بمخيلتك قائمة الشجرة من الرقم 1 حتى الرقم 6، وتأكد فيما إذا كنت ترى هذه الصور. ثم عد بعد ذلك إلى الكتاب.



جيد... . ننتقل الآن إلى النصف الثاني من الأبراج:

- القطة تحاول مداعبة السرطان للنيل منه لعلها تستطيع افتراسه. إذاً السرطان = 7 = تموز/ يوليو.
- نتصور ان اسداً يسير مزمجراً على عقدة الطرق الملتفة على شكل 8، فنرتعد خوفاً! نجد إذا رابطاً الأسد = 8 = وآب/ اغسطس.
- تَحضُرُ للإفطار معنا الساعة التاسعة فتاة عذراء، إذاً العذراء = 9 = أيلول/ سبتمبر.
- في العاشرة يصلون ويقرؤون الإنجيل (الكتاب المقدس)، ونرى الميزان خلف الإنجيل، نربط إذا ونقول الميزان = 10 = تشرين الأول/ اكتوبر.
- حارس مرمانا (11) شخص مشاغب، وقد وضع عقربا ساماً عند منطقة الجزاء، كي لا يهاجمه احد فجاة. إذاً العقرب ـ 11 ـ تشرين الثاني/ نوفمبر.



◆ واخيراً نرى الشبح (12) يحرس بيتنا في الليل مسلحاً بالقوس فنرى ان القوس = 12 = كانون الأول/ ديسمبر.

نعيد ففي الإعادة إفادة: تموز/ يوليو. الشهر السابع. إنها القطة التي تحاول افتراس السرطان. إذاً ينتمي تموز إلى السرطان. اغسطس/ أب؟ ثمانية. عقدة الطريق. صحيح: هناك يسير الأسد مزمجراً. إذا اب هو شهر الأسد. مع ايلول/سبتمبر نرى العذراء تُقطرُ معنا. في اكتوبر/ تشرين الأول يقع نظرنا على الإنجيل المقدس والميزان. في تشرين الثاني/ نوفمبر نصطدم بحارس المرمى المحتال ومساعده الحشرة السامة العقرب. واخيراً في ديسمبر/ كانون الأول. الشهر الثاني عشر. نرى شبحنا المسلح. القوس.

ضع امامك الآن الجدول رقم 2 (الصفحة 58). ضع ورقة على عمود الأبراج. او غطّه بيدك. واقرا اسماء الأشهر محاولاً ان تتذكر اسم البرج الخاص بكلٍّ منها. تابع التدرب على ذلك حتى تتقنها تماماً. وتحفظ فترات جميع الأبراج. وتذكر دوماً ان تموز/ يوليو هو الشهر السابع. وإليه تنتمي القطة التي لها سبع ارواح. والتي تحاول افتراس السرطان الذي يمر امامها. ستكتشف انه سياتي الوقت. الذي يمكنك ان تستحضر فيه هذه الصور. باسرع مما كنت تتصور. لا تستسلم. إن لم تنجح من المحاولة الأولى. اسال نفسك ثلاث او اربع مرات متتالية. إلى ان تصل إلى السرعة المناسبة.

جدول رقم ٢: الأبراج

الشهر	البرج
كانون الثاني/ يناير	الجدي
شباط/ فبراير	الدلو
آذار/ مارس	الحوت
نيسان/ ابريل	الحمل
ايار/ مايو	الثور
حزيران/ يونيو	الجوزاء
تموز/ يوليو	السرطان
آب/ اغسطس	الأسد
ايلول/ سبتمبر	العذراء
تشرين اول/ اكتوبر	الميزان
تشرين ثاني/ نوفمبر	العقرب
كانون الأول/ ديسمبر	القوس



تهانينا ! لقد حفظت الآن تواريخ جميع الأبراج الاثني عشر. هل كان الأمر عسيراً؟ لا اعتقد ذلك. يمكنني على اي حال ان اقدم لكم بعض السلوان: حتى عندما يكون الأمر صعباً للغاية، يمكنك ان تتغلب عليه بهذه التقنية. عليك ان تكرر

وتعيد كل ما تتعلمه ثلاث مرات. لأنك في المرة الثالثة. ستتأكد وتضمن انك حفظته تماماً. ولا تستا اوتنزعج إن لم تنجح من المرة الأولى. اعد الآن لائحة الأبراج مرةً اخرى ثم تابع القراءة.



لائحة الجسد

نُلخص في هذا المقام، ما انجزناه حتى الآن. لقد وضعنا لأنفسنا اهدافاً. وبدانا بناءَ نظام، يُمَكّننا ان نحدد بدقة، في اي مكان من الدماغ وضعنا معلومةً ما. فصندوق البريد رقم 11 مثلاً به كرة القدم وحارس المرمى، الصندوق رقم 14 به القمرُ بدراً. وقد راينا انه يمكننا توزيع البريد على هذه الصناديق، عن طريق الربط الحسي او المعنوي، بحيث نضع بداخلها المشاعر او الصور او الروائح او التخيلات عموماً. فعندما اقول (يدٌ) مثلاً، الأرجح انك ستفكر بالنظارة. وعندما اذكر طعام العشاء لابد ان يخطر ببالك العسل. لقد ملأنا هذه الصناديق بنوعين من المحتويات: فوضعنا فيها من ناحية اموراً علينا إنجازها او شراءها من السوق (لائحة المشتريات)، ومن ناحية أخرى (لائحة الأبراج). ونبين لنا انه لا يمكن ان يحدث اي التباس إذا ما اضطررنا إلى وضع أشياء مختلفة في ذات الصندوق. كما ثُبتَ لنا. اننا بحاجة إلى تقنية خاصة، لتخزين معلومة ما لمدة طويلة. اي أن ننقلها من الذاكرة المؤقتة إلى

ذاكرة المدى الطويل: حيث نقوم بالمراجعة الأولى بعد عشرين دقيقة. والثانية بعد اربع وعشرين ساعة. ثم خمس مراجعات اخرى موزعة على الأيام الثلاثة التالية.

لكنك ستكتشف بسرعة. اثناء تَدَرُّبِكَ على هذه التقنيات. ان صناديق البريد العشرين لن تكون كافية. اولاً لأنه سيصبح من الصعب جداً التعامل مع الأرقام. عندما تنتهي القائمة عند العدد عشرين. لأنك ستضطر للتحول إلى صور الأرقام. الأمر الذي سيغدو معقدا للغاية. ثانياً ستحتاج لأكثر من عشرين صندوق رسائل. لأنك ستَملُ بسرعة من لائحة الشجرة. وتتطلع إلى بعض التغيير. كذلك بالنسبة للطلبة والتلاميذ الذين ينحصر جل اهتمامهم بالدراسة والتعلم. فإنهم سيصلون بسرعة كبيرة إلى النقطة التي يتضح لهم فيها. انهم يحتاجون بالضرورة إلى نظام اوسع واشمل! لذا نتوجه الأن. و خطوة بخطوة إلى بناء نظام جديد. يؤمن لنا في النهاية مئة صندوق للرسائل.

من قمة الراس إلى اخمص القدم: بناء لائحة الجسد

إن الخطوة الأولى على هذا الطريق هي لائحة الجسد. التي سنستعرضها معاً. واقترح ان تقف وتمسك بإحدى يديك الكتاب. وتلمس باليد الأخرى أجزاء جسمك. التي ساذكرها تباعاً. وقد اثبت هذا الأسلوب المتكامل للتعلم نجاعته مع

المشاركين في ندواتي. كما يمكنك تكرار هذه التسميات أيضاً ورائي بصوت مرتفع، حيث تستفيد من العامل الصوتي إلى جانب المحرض البصري واللمسي. قف إذاً من فضلك الآن كي نبدأ. المْس ما يلي:

- أصابع القدم أو الحذاء (إن كنت تلبس حذاءً)
- الركبة
- الساق
- المؤخرة
- الخصر
- الصدر
- الكتف
- الرقبة
- الوجه
- الشَعر



الشكل ٢: لائحة الجسد

اقرأ القائمة ثانية بمساعدة الصورة. ثم أغمض عينيك وراجعها غيباً، مع لمس كل عضو على حدة عند ذكر اسمه. كرر هذه الأسماء عدة مرات بالاتجاهين، من الأعلى إلى لأسفل وبالعكس، حتى تتقنها تماماً ودون أيةِ أخطاء.



المشاركين في ندواتي. كما يمكنك تكرار هذه التسميات ايضاً ورائي بصوت مرتفع، حيث تستفيد من العامل الصوتي إلى جانب المحرض البصري واللمسي. قف إذاً من فضلك الآن كي نبدأ. المسْ ما يلي:

- اصابع القدم او الحذاء (إن كنت تلبس حذاءً)
- الركبة
- الساق
- المؤخرة
- الخصر
- الصدر
- الكتف
- الرقبة
- الوجه
- الشَعر



الشكل ٢: لائحة الجسد

اقرا القائمة ثانية بمساعدة الصورة. ثم اغمض عينيك وراجعها غيباً. مع لمس كل عضو على حدة عند ذكر اسمه. كرر هذه الأسماء عدة مرات بالاتجاهين، من الأعلى إلى لأسفل وبالعكس، حتى تتقنها تماماً ودون اية اخطاء.

ممتاز... ! لقد حفظت لأن لائحة الجسد. واصبح بإمكانك تعداد أسماء أعضاء الجسد العشرة بالترتيب الصحيح. ما ينقصنا الآن، هو ترتيب هذه الأسماء، ومطابقتها كلٌ حسب الرقم المقابل له من 1 إلى 10. بحيث يمكنك أن تتناول اي منها بسرعة ودقة. ونحصل على هذا الترتيب بالاستعانة ايضاً بلائحة الشجرة. مثال: نضع اليد على الخصر. في اليد خمسة اصابع وهي صندوق الرسائل الخامس. وهكذا يصبح الترابط ان الخصر هو الرقم ٥ من قائمة الجسد. لا حاجة لأن تُعَدِدْ - اصابع القدم 1، الركبة 2، الفخذ 3... وهكذا، بل إنك تعلم ببساطة ان الخصر 5. جيد... . والآن دعِ القطة ترقص على كتفيك. ماذا يحدث؟ يصبح الكتف هو الرقم 7 من قائمة الجسد. وطالما ان القطة ساعدتك على معرفة ان الكتف هو 7. كذلك يمكنك ان تعلم بشكل تلقائي ان الرقبة هي 8.

ونتابع بهذه الطريقة. حاول ان تسأل نفسك: في اي مكان يوجد رقم ما؟ إنك تجلس في السيارة على مؤخرتك. - إذاً فهي تحمل الرقم ٤. المس صدرك بينما تتصور أنك تحمل سلسلة يُعلق فيها مكعب... وهكذا.

وهكذا تكون قد سحبت نظامك المعتمد على صناديق الرسائل على لائحة الجسد ايضاً. علينا الآن ان ننقل قائمة الجسد هذه إلى الذاكرة طويلة الأمد. اعتقد انك قد انهيت

ايضاً الإعادة التي تتم بعد عشرين دقيقة. وعليك الا تنسى الآن. المراجعة بعد 24 ساعة، وثم تُلحقها بخمس مراجعات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما أنك ستحتاج إلى هذه المراجعات بشكلٍ آلي، عندما ستتابع قراءتك للكتاب، لأننا سنستخدم لائحة الجسد هذه باستمرار. ستجد انك ستلجأ إلى هذه المراجعات المتتالية دون وعي منك، وكما هي الحال في الحياة ستأتيك وحدها مع المناسبات والضرورات.

لعل علي ان انوه ايضا انه لا يهم ما هي التسميات التي تستخدمها لأجزاء الجسم بالتفصيل، وإن كنت تعطي للرقم 3 تسمية «الفخذ» او «العضلة» او «جيب السروال». المهم في الأمر ان يرتبط في تفكيرك كل عدد مع عضو الجسم المقابل له. لن يلاحظ دماغك تركيبة الأحرف (ك. ت. ف) لكلمة كتف مثلاً، بل إنه سيفهم الكتف على انه جزء من جسمك موجود في هذا المكان وحسب. لذا لك كامل الحرية في اختيار الكلمات التي تراها مناسبة للقائمة وبأية لغةٍ تشاء، فهذا لن يغير شيئاً من نجاح هذه التجربة التعليمية. المهم فقط أن تعلم تماماً ما هو ترتيب هذه الأشياء التي نتخيلها بوضوح من لائحة الجسد.

وهذا يعطينا ميزة كبيرة جداً عندما نبدا العمل مع هذه اللائحة. حيث أن لي مطلق الحرية، في ان اقول مثلاً «جيب

السروال» بدلاً من «اعلى الفخذ»، لأن ذلك يعطي رابطاً اسهل، ويتناسب اكثر مع سياق الموضوع. لابد انك تألف هذا المبدا من تعاملك مع لائحة الشجرة. حيث لدينا ايضاً بعض المرونة والخيارات، ويمكننا مثلاً استبدال الفارس بالقلعة، الأمر الذي يزيد طبعاً بشكل كبير الامكانات الابداعية.



عطارد عند أخمص القدم

كيف نستظهر كواكب نظامنا الشمسي

لكي يكون لديك شيء تتدرب عليه (الأمر الهام جداً في هذه المرحلة!)، ناخذ مثلاً كواكب مجموعتنا الشمسية كهدف تعليمي للمرحلة التالية. ما هي اسماء تلك الكواكب؟ وما هو تسلسلها من حيث بعدها عن الشمس؟ نبدأ بعطارد الذي هو اقربها إلى الشمس. وهو الذي يمكننا ان نجد رابطاً بينه وبين اصابع القدمين. وعندما تعلم ان عطارد (ميركوري) كان إله التجارة عند الرومان، وكان مجنحاً، يمكنك ان تتخيل وجود اجنحة على اصابع قدميك. وكلما نظرت إلى قدميك، ترى هذه الأجنحة امام ناظريك، وتكون انت الرابح. وإن لم تستوعب كلمة عطارد بسهولة، فيمكنك ان تنشئ منها صورة صوتية. فتقول ع طارد، وحيث إن المطاردة يمكن ان تتم على القدمين، فستجد ان لديك رابطاً بين الاثنين. وهكذا تجد ان لديك احتمالات لا حصر لها، لربط كلمة ما بشيء ملموس والتمكن بالتالي من حفظها وعدم نسيانها.

ننتقل الآن إلى الزهرة (فينوس)، الكوكب الثاني في المجموعة. لعلك تتصور ان عليك أن تجثو على ركبتيك كي تقطف زهرة قريبة من الأرض. وتجد ان الركبة = 2 = الزهرة.

اما بالنسبة للارض، الكوكب الثالث، فإنني ارى ان تَدُسَّ في جيب بنطالك، كرة ارضية بحجم كرة القدم. وحيث ان هذا شبه مستحيل ولن ينجح معك ابداً، فلن تنسى إطلاقاً ان الأرض موجودة على ساقك، وهي تتوضع بالتالي على الرقم 3.
ثم يأتي في المرتبة الرابعة المريخ، ذلك الكوكب القريب البعيد الذي يحاول علماء الفلك والفضاء الوصول إليه بأي ثمن ويَشُكُّون دوماً بوجود نوعٍ من الحياةٍ عليه. تصور انك تجلس بمؤخرتك على إحدى تلاله. إذاً المؤخرة = 4 = المريخ.

لعل الأمر ليس بهذه السهولة مع المشتري، الكوكب الأكبر من المجموعة الشمسية وكبير ألهة الرومان. يمكنك إن تتخيل هنا مثلاً، انك تحمل على وسطك كرة ضخمة اكبر من اي كرة في العالم، سَمِّها كرة المشتري. وهكذا تجد ان الخصر = 5 = المشتري.

اما مع زحل فيمكن ان تكون الأمور اكثر مباشرة. لأن معظم الناس يعلمون أن لهذا الكوكب حلقة خاصة، نظام حلقي من أصفر التوابع والكويكبات. نتخيل إذاً اننا نضع حلقةً (إطار الإنقاذ مثلا) حول الصدر، وننظر فنرى الكوكب زحل. إذاً الصدر = 6 = زحل وحلقاته.

القمر التالي هو اورانوس الذي يحمل الرقم 7 (القطة التي تلعب على الكتفين). هنا يجب ان استفيد من معلوماتي. وافترض ان مفاصل كتفي مصنوعة من الأورانيوم. اي كتف = 7 = اورانوس.

ومع الكوكب نبتون الذي هو إله البحر ايضاً ويحمل الرقم 8. علينا ان نغوص في الخيارات المائية. فنتصور مثلا كيف اننا نأخذ الماء وأنواع الشراب الشهية عبر الرقبة. ونربط بالتالي الرقبة = 8 = نبتون.

يخطر ببالي مباشرة مع الكويكب بلوتو (آخر ما اكتُشِف من المجموعة الشمسية) كَلبُ مسلسلات ميكي ماوس. وانفه الأسود اللطيف المكَوَّر. بلوتو هو الكوكب التاسع. والعدد تسعة هو الوجه. انظر إلى الأنف في وجهك وتصور هذا الكويكب كانه الأنف الأسود المُكوَر. ولن تنسى ما حييت ان الأنف = 9 = بلوتو.

ملخص وإعادة

نقوم بالإعادة. ضع لائحة الجسد نصب عينيك. انظر إلى قدميك وتخيل انك تطارد شخصاً او حيواناً ما. إذاً عطارد. تجثو على ركبتيك كي تقطف زهرة: الزهرة. لا تستطيع ان تدخل يدك في جيب بنطالك. فكُرَةُ القدم موجودة هناك على فخذك 3: الكرة الأرضية. إنك تجلس بمؤخرتك 4 على إحدى

تلال المريخ. يوجد على خصري 5 اكبر كرة في العالم المشتري.
على الصدر 6 يوجد إطار (حلقة) النجاة : زحل. ننظر إلى
الكتف 7. نتخيل أن بداخله مفصلاً من الأورانيوم: اورانوس.
عبر الرقبة 8 نزدرق الماء: الكوكب المائي نبتون. ناتي اخيراً إلى
الرقم 9 ، وننظر إلى الأنف. فنرى هناك الأنف الأسود الجميل
المُكَوَر ونتذكر أن الكوكب التاسع هو بلوتو.

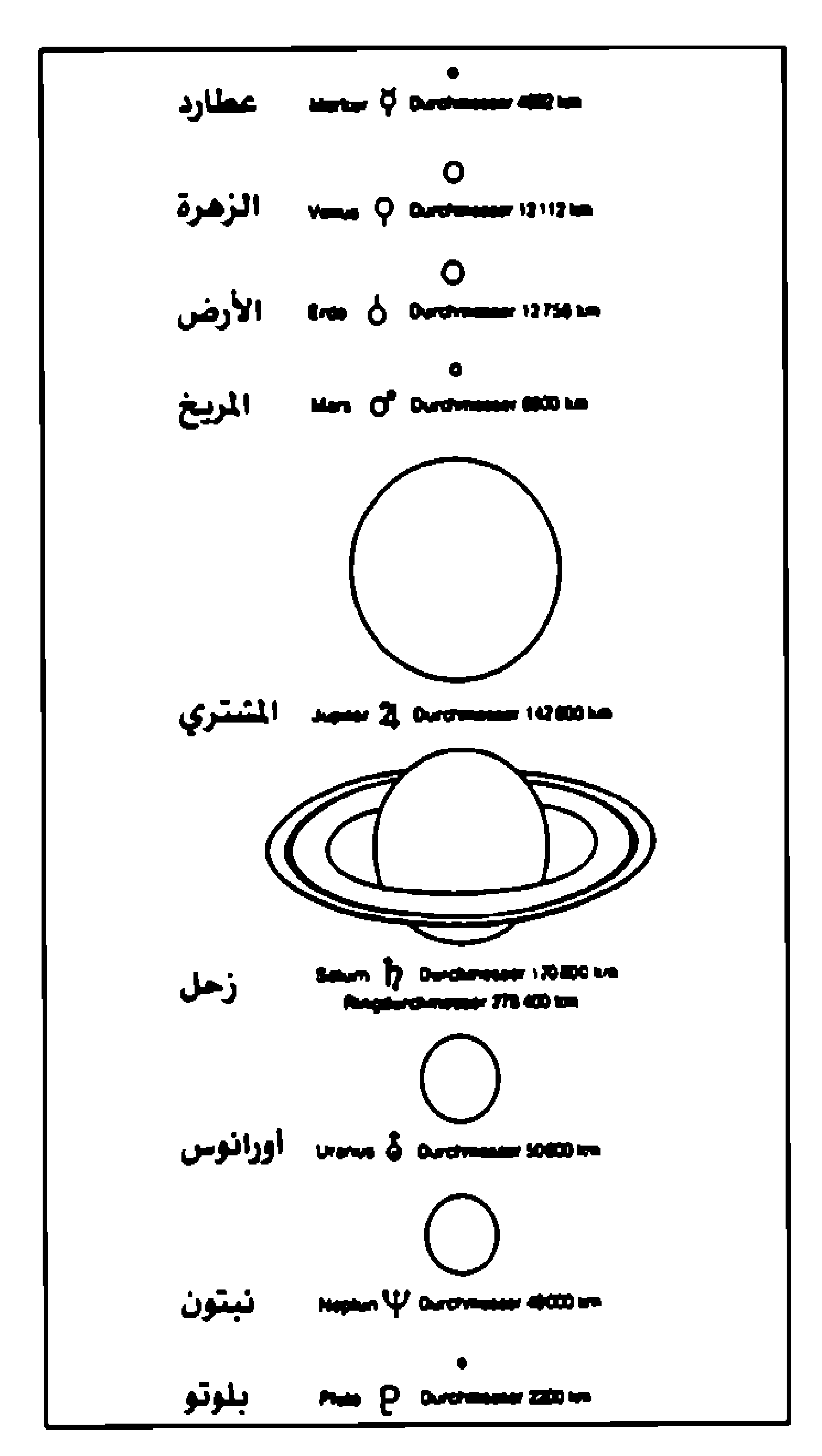
اقتراح: خذ الآن ورقة واكتب عليها الأرقام من 1 إلى 9
وإلى جانبها من ذاكرتك أسماء الكواكب التسعة. على امل أن
تتذكرها وتحصل على سبعةٍ منها صحيحة. سأتي لاحقاً
للحديث بالتفصيل عن مثل هذه التمارين الفكرية والتصورات
الذهنية. حاول أن تقوم الآن بهذه المهمة ثم عد للكتاب.



جيد.... ها انت إذاً مع الكتاب ثانية. انظر (الشكل 3)
وتامل رسم الكواكب التسعة من مجموعتنا الشمسية. راجع
الجدول الذي كتبته ثانيةً، وتاكد من الصح والخطا. تُرى ما هو
التوجه الذي ستقدم عليه في مهامك التعليمية التالية؟ لا
تطلب من نفسك، أن تعرف الكثير من المحاولة الأولى. قد
يحدث ذلك، لكنه الاستثناء وليس القاعدة. لا تتوقع الكثير
دفعة واحدة، لأنك ستضع نفسك تحت ضغط كبير، وتتزعج ،
ويخيب ظنك . وهذه امور يجب الا تحدث. لا احد يطلب منك

ان تكون نتيجتك صحيحة مئة بالمئة من المحاولة الأولى. لذا فقد اتخذت لنفسي قاعدة وجعلتها عادة، الا وهي ان اتدرب على كل درسٍ و احاول حفظه ثلاث مرات. إنني أكتب أسماء الكواكب التسعة ثلاثَ مراتٍ، او افكر بها ثلاث مرات على الأقل. وعندئذ فقط اتوقع ان اتمكن منها حقيقة.

وانصحك باتباع هذا الأسلوب. اي ان تعترف وتتوقع سلفاً وجود بعض الخطأ لديك. الأمر الذي قد لا يحدث دوماً وبالضرورة. . كي تتحاشى الغضب والانزعاج، الأمر الذي لا محالة واقع إن لم تفعل ذلك. عدم الوقوع في الغضب يعني بالتالي الراحة والاسترخاء. وهذا سيمكنك بالتالي من تصحيح الخطأ بهدوء. عندها ستكون لديك الفرصة، لتعرف كل شيءٍ في المحاولة التالية، اي تحسن بنسبة 80 إلى 90 بالمئة. وهذا يمكن ان يحدث فقط، عندما تتمتع بالراحة والطمأنينة. حالما تصبح لديك الخبرة والتجربة الكافية (الأمر الذي يمكن أن يحدث خلال أسبوعين!)، وتتمكن من معرفة كل شيء عند المراجعة الثانية ـ اي عندما تتلقى المعلومة للمرة الثالثة ـ، تكون قد فزت وحققت هدفك. لأنك بذلك تكون قد اوجدت لنفسك اسلوباً فعالاً لتتعامل مع المادة التعليمية بطمأنينة ودون اي توتر، وتسيطر عليها في المرة الثالثة. وطّن نفسك وعودها على المذاكرة براحة ومرح وانشراح.



الشكل 3 : مجموعة كواكب النظام الشمسي

كيف تحفظ التعبيرات المعنوية المجردة

سنقوم في هذا الفصل بتحويل التعبيرات المجردة إلى صور. بتعبير آخر: اي ان اختزن في ذاكرتي صورةً لمعلومة ما، ليست مرئيةً ولا ملموسةً باي شكلٍ من الأشكال، وليس لها ايٌّ من مقومات الصورة الفعلية. الأمر الذي قد يجد فيه غالبية الناس بعض الصعوبة في البداية. نجعل الأمر اكثر دقةً، ونحاول ان نتصور مثلاً مصرَ في صورة، وهذا سهل نسبياً. حيث ان كثيرين يتصورون فقط هرماً او تمثال ابي الهول: ويعنون بذلك مصر. فهم يختارون إذاً رمزاً معروفاً بدل الاسم المجرد. يمكن ان تنجح هذه الطريقة فقط، إن كان بالإمكان تخيل رمزٍ ما لهذا التعبير (كما في حالة مصر). لكن ما العمل إذا لم يكن لهذه الكلمة او التعبير، تصور واضح في داخلنا؟ كالكلمات اللاتينية او الروسية، او المصطلحات الجغرافية وما شابه ذلك؟ عندها يصبح الأمر بمنتهى الصعوبة. اي عندما لا تجد للمعلومة اية صلةٍ او رابطٍ برمزٍ ما تربطه بها. او صورة يمكن ان تتخيلها لها علاقة بالموضوع. لنأخذ مثلاً دولة «بوركينا فاسو» في افريقيا. هل يخطر في ذهنك اي رمز يمكن ان يعبر عن هذه الكلمة، بحيث تتمكن من حفظها؟ ام ترى ان هذا غير ممكن، وانا كذلك.

ما العمل الآن؟ تعتمد الطريقة التقليدية المعتادة، على إعادة الكلمة «بوركينا فاسو» وتكرارها مراراً حتى تصبح صورة صوتية واضحة تماماً وترسخ في الذاكرة. يجب تكرار الكلمة - في المعتاد - من ثلاثين إلى اربعين مرة. عندئذ فقط يمكن القول أن الكلمة قد سُجلت ورَسخَت في الدماغ. نتعرض لمعضلة كبرى، عندما يتعلق الأمر بإحدى الكلمات او الأسماء المعقدة. تصور مثلاً انك تطلب من سيدة اسمها ماخوفنسكي - شبيجلبيرت، ان تعيد اسمها عليك ثلاثين مرة: «عفواً سيدتي - السيدة .... إهم.... ماذا كان...؟ اخشى انني نسيت ثانية. ما هو اسمك...؟» قد يفضل البعض ان يحفظ عن الصورة الكتابية بدل الصوتية. ويقوم بكتابة الكلمة من عشرين إلى ثلاثين مرة حتى يحفظها. الأمر الأقل استحساناً.

لذا أود ان اعرض لك هنا طريقة أخرى، قد تبدو طفوليةً، - لكنها ليست طائشة - وتشكل بديلا حقيقياً للطريقة الأولى. إنها طريقةٌ خَلاقةٌ للغاية، ستُسر كثيراً باستخدامها، خصوصاً عندما تكتشف أنها بمنتهى السهولة. وسيصبح لديك الحل المنقذ لتعلُم وحفظ الكلمات والتعبيرات المجردة، ستنجح دوما وخصوصاً عندما لا يكون لديك الوقت اللازم لتكرار الكلمة 40 مرة، او كتابتها 30 مرة.



المبدأ الأساسي

تحويل الأحرف إلى صور

يعتمد المبدأ الذي يتوارى خلف هذه الوصفة السرية على ما يلي: نقوم بتحويل مقاطع الكلمات أو مجموعات من الأحرف، . وفي حالات اضطرارية احرف فرادى من الكلمة . إلى صور . هذا يعني انك ترى بدل الحرف باء مثلاً، باب او بنت أو بندورة. لك مطلق الحرية، بأن تختار مزيداً من الصور للحرف الواحد . الحرف جيم يمكن ان يكون جمل أو جبل. الحرف كاف، كتاب او كلب ... وهكذا. ستجد على الصفحة التالية جدولاً بالأحرف الأبجدية (جدول رقم 3). ارجو قراءة هذا الجدول، وتأكد إن كنت تستطيع التعامل مع هذه الصور. إن كان الجواب نعم.... فأنت لديك الآن تصورٌ محددٌ لجميع الأحرف وكل حرف على حدة. أرجو قراءة هذا الجدول الآن ودراسته بتروٍ. ثم العودة إلى متابعة قراءة هذا الكتاب من هنا .

جدول ٣ : صور الأحرف الأبجدية

ا	أرنب	ط	طبل
ب	باب	ظ	ظبي
ت	تفاحة	ع	عين
ث	ثمرة	غ	غيمة
ج	جمل	ف	فار
ح	حمار	ق	قنديل
خ	خروف	ك	كرز
د	دلو	ل	لبن
ذ	ذئب	م	مطرقة
ر	رجل	ن	نمر
ز	زرافة	هـ	هر
س	سيف	و	ورد
ش	شارع	ي	يمامة
ص	صقر		
ض	ضب		



تحويل مقاطع الكلمات إلى صور

لن نُبقي الأمر على هذا الحال طبعاً. لأنه من الصعب والمتعب جداً. تصور كل حرف على حدة في صورة منفصلة، وتجميع كمية كبيرة من الصور لتكوين كلمة واحدة طويلة. نحاول الآن ان تخيل صوراً لمقاطع كاملة.

مثال:

نا = ناس

كت = كتاب

حص = حصن او حصان

بي = بيت

من المؤكد انك ستتوصل إلى صور رائعة. كما يمكنك في حالة الضرورة - وإن خانك خيالك .. ان تلجأ إلى احد القواميس، وتبحث تحت نا مثلاً او حص، وربما تتوصل إلى ناموس او حصة، وتقول لنفسك: جيد.... تعجبني هذه الناموس والحِصَّة، وسوف احفظها. إذاً: ناموس وحِصَّة.

وهكذا ستعتاد ان تستخدم صوراً عادية لمقاطع محددة من الكلمات. يمكننا متابعة جدول هذه الأمثلة (لمزيد من الأمثلة انظر الملحق A3):

ان   اناناس

ام   أم، امريكا

قم   قمر، قمح، قمل ...

كما ترى: فإنه من المفيد أن تتخيل و تحفظ عدداً من الصور لمقطعٍ معين. لأنك عندما تستحوذ على العديد من الصور، ينمو مجال إبداعك وخيالك اكثر، ويصبح من السهل عليك إيجاد ترابطات متعددة بين مختلف المقاطع.

لعلك لم تدرك بعد: كيف يمكنك ان تجد الروابط بين مختلف المقاطع، بحيث يصبح لديك علامات مميزة، سهلة وواضحة جداً. ولن تخلط بعد الآن، بين كلمتين غريبتين تبدا إحداهما بالمقطع ان والأخرى بأم، لأنك تفكر مع احدها بالأنناس ومع الآخر بامريكا. ومن لا يميز بين امريكا والأناناس! كما تبين لي ان هذا الأسلوب يقدم ايضاً عوناً كبيراً إن استخدمنا صوراً لنهايات الكلمات. مثال: شخصٌ يقدم لك نفسه على انه السيد المجالي. فالمقطع الأول يمكن ان ناخذه من إحدى كلمتي المجال أو المجالس، لا فرق.... والمقطع الأخير ناخذه من العالي او الخالي.

نفترض انك ستضع قائمةً بصورٍ لمقاطع الكلمات: فكم سيكون برأيك عدد هذه المقاطع المختلفة؟ - سيكون حتماً اقل

مما تتصور! وإن لاحظت ذلك لفترة من الزمن، فستتكون لديك الخبرة والتجربة التي أصبحت لديّ: إن عدد المقاطع (الدارجة على الأقل)، في حدود المئتين. وقد أعددت للاستخدام الشخصي صورا مطابقةً لحوالي 100 إلى 150 مقطعاً. وهي تُستخدم كأجزاء من الألعاب التركيبية للأطفال. والتي تركب فيها الصور المطابقة للمقاطع، فتشكل قصةً متكاملة. وسأوضح لك فيما يلي، ما المقصود بذلك تحديداً. وكيف يمكن ان تصبح خبيراً في تركيب صور مقاطع الكلمات.

ابتكار صور مقاطع الكلمات. مثال

لدينا الجملة التالية:

«في الماضي البعيد والقريب، كان للكتاب سطوة هائلة، وكان القارئ العربي ينتظر صدوره ويقراه بمتعة ويحرص عليه كحرص الطفل على العابه ... أما اليوم وفي ظل التبدلات والتحولات الكبرى المتسارعة، التي تركت انعكاساتها العميقة على المجتمعات، فقد اخذ الكتاب بالتراجع!»

الماضي البعيد: نتصور في هذه الحالة أيام الطفولة المبكرة، وربما حكايات الجد او الجدة. نتصور ايضاً الصور والتلفاز بدون الوان (فقط بالأسود والأبيض).

سطوة هائلة: ربما نتصور مع هذا التركيب، شخصاً قوياً مسيطراً، يتهافت الناس على التقرب إليه وإرضائه.

حرص الطفل: كما يمكن ان نتصور هنا ايضاً. طفلاً صغيراً ممسكاً بلعبته المفضلة. ولا يسمح لأحد باخذها منه او حتى بلمسها.

تراجع الكتاب: لامناص من أن نتصور في هذا المقام. كيف يتهافت الناس على مشاهدة المسلسلات والأفلام على التلفاز. ويقضي الشباب الساعات الطوال على الكمبيوتر. سواءً في البحث عن مواقع الانترنت او في الألعاب الالكترونية التي لا طائل منها. وبذلك يُهمَل الكتاب ويتراجع.

الآن جاء دورك

اقترح عليك عزيزي القارئ. ان تاخذ نصاً من أي كتاب او مجلة. تنتقي منه جملتين لا على التعيين. وتكتب ما فيها من كلمات غريبة أو مقاطع يصعب حفظها .عليك في هذه الخطوة ان تفكر جيداً بالصور المناسبة. التي يمكنك أن تتخيلها بسهولة لكل كلمة او مقطع ورد معك في هذا النص. صوراً يمكنك أن تتذكرها جيداً وتتعامل معها بشكلٍ خلاّق. كما يمكنني طبعاً أن اقدم لك جدولاً جاهزاً من الكلمات والمقاطع مع الصور المقابلة لها. لكن ليس هذا هو المطلوب. الأفضل ان تعمل بنفسك. لإيجاد صورك الشخصية التي تتناسب مع عالمك الخاص. (إن احتجت لبعض المساعدة في البداية. انظر الملحق A3). يدفعني فضولي لمعرفة صور الكلمات التي يمكن ان تخطر ببالك. المهم

ان تتـفـاعل مع هـذه الصـور بشكلٍ جـيـد، وأن تتكون لديك القناعـة: يا إلهي... بهـذه الطريقـة سـأحـفظ الكلمـات تمامـاً وافضل من ان أحـشـو دمـاغي بسلسلةٍ طويلة من الصـور لكل حرف من الكلمة! ارجو أن تقوموا بهذه التجربة الآن. هيا إلى العمل!



من الخطاب النظري إلى التمرين العملي

المثال المحدد الأول

اهلاً وسهلاً بعودتك إلى الكتاب! سنقوم الآن بسماع بعض الأمثلة، ثم نتوجه للتدرب سوية. لعلك لا زلت تذكر حديثنا عن مصر و بوركينافاسو. مع مصر كانت الأهرامات في مخيلتنا وتم كل شيء على ما يرام. اما بوركينافاسو! فيجب ان نشمر عن ساعدينا ونبذلَ جَهدنا: نقسم الكلمة اولاً إلى، بور ـ كينا ـ فاسو. يبدو هكذا افضل ... اليس كذلك؟ هنا تقفز في مخيلتنا مباشرةً البور (الأرض الجدباء القاحلة) ثم تاتي الكينا وبعدها الفأس. وللربط بين هذا وذاك يمكن القول: انه في ارضٍ بور يوجد شجرة كينا وان شخصاً ما يحاول ان يقطعها بفاسه. إذاً بوركينافاسو. يحدث احياناً في بعض ندواتي، ان يعترض احد الحضور متذمراً: هذه الطريقة اسوا. فهنا عليَّ ان افكر واتخيل والاحظ واحفظ ثلاثة او اربعة اشياء، من اجل ان احفظ كلمةً واحدة... يا للعجب!!

إنك مع مثل هذا التصور، تعطل نفسك بنفسك. وإنني على ثقةٍ، بانك بعد ان تقرا الملاحظات التالية، ستقتنع بان هذه هي الطريقة الأمثل:

١ - يقوم عقلك الباطن بتخزين صورة واحدة فقط لكلّ معلومة. اي ان مشهد الرجل الذي يحاول ان يقطع بفاسه شجرة الكينا التي تنمو في الأرض البور. سينطبع في مخيلتك بصورة واحدة. و لمعلوماتك: إن بإمكانك أن تستدعي من دماغك ست عشرة صورة في الثانية.

٢ - تُستخدم هذه الطريقة فقط. عندما تتعامل مع كلمات صعبة الحفظ او لا يمكن تذكرها إطلاقاً.

٣ - لا يوجد هنا في الأساس. ما عليك تعلمه والتركيز عليه لحفظه. إذ انك حالما تتخيل مشهد الأرض البور وشجرة الكينا وفاسو الذي يحاول قطعها. سترسو الصورة في دماغك وتَتَجذَّر.

هناك قاعدة ثابتة تقول: إن ما لا يمكنك تصوره أو تخيله. لا يمكن ان يدخل إلى قرارة نفسك. ولا يمكنك بالتالي حفظه او تذكره. لذا من المؤكد انه اوفر لك. ان تسلك هذا السبيل. ولو بدا لك ان به شيئاً من الصعوبة أو التعقيد. ـ لسبب بسيط. هو انه لا يمكنك ان تتعلم وتحفظ الكلمات الغريبة والصعبة بغير هذه الطريقة. قل لنفسك ببساطة: لن استطيع ان احفظ هذه الكلمة دون اية عكاكيز. إذاً الجا إلى هذه العكاكيز. وإن نجَحْتُ فقد ربِحْتُ! سترى كيف انها ستنجح. وعندما تصل إلى الكلمة الخمسين ـ على اقصى حد ـ لن تتساءل او تناقش

بعدها. لم عليك أن ترهق نفسك بمثل هذه الصور والتخيلات. لذا فإن هدفي أن أصل معكم إلى الكلمة الخمسين: وهكذا نبدأ. دعْ من فضلك جانباً كلاً من عِنْدَما ولكن و حالما. وسنقوم سوياً باستخدام أسلوب التصور والتخيل على سلسلة من الأمثلة العملية.

امثلة تدريبية

ابراشنينجه Upraschninje

نود الآن أن نتعلم ونحفظ مثلاً هذه الكلمة الروسية. والتي تعني بالعربية تمرين أو تدريب. لعلها صعبة بعض الشيء ومن المستحيل حفظها هكذا مجردة دون ربطها بصورة ما تعيننا على ذلك. لذا نبدأ بتجزئتها إلى ثلاثة مقاطع اب. راش. نينجه.

اب: إنه الوالد الذي يريد أن يدرب أولاده على رياضة ما.

راش: كل من يعرف قليلاً من الإنجليزية. يعلم أن rush تعني بسرعة كبيرة. أي أن هذا الوالد يريد أن يتعلم أولاده رياضة سريعة جداً.

نينجه: النينجا هي الرياضة السريعة التي سيتمرن عليها هؤلاء الأولاد.

وهكذا نحاول ان نصنع في مخيلتنا صورة متكاملة تعبر عن معنى هذه الكلمة ابراشنينجه. وقد وجدناها طبعاً. إنها صورة الأب الذي يريد ان يتمرن اولاده على النينجه. إذاً التمرين يعني بالروسية ابراشنينجه.

كارينا Carina

ناخذ الآن هذه الكلمة من اللاتينية، وتعني بالعربية سفينة. المقطع الأول كار Car، إنها الكلمة الإنجليزية الشهيرة جداً. ومن لا يعرف انها تعني بالعربية سيارة. دعنا نضع لهذه الكارينا اربع عجلات ونتصور انها اصبحت سفينة سيارة. اما المقطع الثاني (ينا) فيمكن ان يقودنا إلى ان هذه الكار = سيارة هي لينا. ومع الربط الممكن كار - ينا، نجد انها تعني بالعربية سفينة. ويجب الا ننسى صورة هذه السفينة ذات العجلات.

كوميونيتي Community

هذه الكلمة الإنجليزية، التي تعني بالعربية جماعة او مجتمع. كيف يمكننا ان نجزئها إلى مقاطع ونستدل من كل مقطع على معنى معين. ثم نربطها معا في صورة حكاية، او حكاية صورة توضح لنا المعنى وترسخه في اذهاننا. إذا: كوم - يو - نيتي

كوم نرى هنا كومة من البشر يعيشون معاً في مكان ما.

يومن المؤكـد انك تعلم ان يو (you) تعني انت، وانت الذي تود ان تزور هذه الجماعة في مجتمعهم.

نيـتي طبـعاً وفي نيـتي ان ارافـقك بهذه الـزيارة إلى هذه الكومة من الناس الذين يشكلون هذا المجتمع الخاص بهم.

إذاً كوميـونيـتي هي صـورة جمـاعة من البشـر (مـجـتمع) سنقوم انت وانا بزيارتهم قريباً.

وقفة ومراجعة

إن اردنا ان نخـتـبـر انفـسنا ونسـأل: مـاذا تعني (اوبراشنينجه)؟ إنني على ثقة بان الجواب سـينطلق من فمك كالقـذيفة... إنها تعني تمـرين. لأنك لازلت تتصـور الأب الذي يرغب في ان يتمـرن ابناءه على النينجه، اليس كذلك؟ سـتجد في الجدول رقم ٤ الكلمات التي تعلمناها حتى الآن. يمكنك ان تضع يدك على جانب الكلمات الغريبة وتغطيها لتتاكد فيما إذا كنت ستعرف معانيها باللغات الأجنبية. ثم افعل العكس، وغطِّ الآن جهة الكلمات العربية، لترى إن كنت تعرف معاني الكلمات الأجنبيـة بالعربيـة. لابد انك ستـسر، لأنك حفظت مـعاني هذه الكلمـات بهذه السـرعـة! لكن لا تتـعـجل. يبقى عليك أن تراجع هذه الكلمات غداً ثانية. لأنه و كما تعلم، هناك عملية محددة لنقل مـحتوى مـا تعلمناه إلى الذاكـرة طويلة الأمـد. فلدينا اولاً الإعادة بعد عشـرين دقيقـة (وهذا ما تفعله للتو)، ثم المراجعة

بعد اربع وعشرين ساعة. وتأتي بعد ذلك خمس إعادات موزعة على الأيام الثلاثة التالية. كما يمكنك ان تستعين بالبطاقات التعليمية التي تحدثنا عنها سابقاً. و سيكون من المؤكد اخيراً انك قد حفظتَ هذه الكلمات في الذاكرة طويلة الأمد.

والآن إلى العمل مجدداً:

جدول ٤: مذاكرة الكلمات

الكلمة الأجنبية	يقابلها بالعربية
Borkinafaso	بوركينافاسو
Upraschninje	تمرين
Community	جماعة. مجتمع
Carina	سفينة

يمكنك الآن عمل تجربة كمثال. خذ ورقةً واكتب عليها كلمة تمرين بالروسية. الأرجح انك ارتكبت خطأ ما. انظر الآن إلى شكل كتابة هذه الكلمة واعد كتابتها ثانية. هل نجحت؟ اكتبها رغم ذلك مرةً ثالثةً. وقد اثبتت هذه الطريقة نجاعتها معي. اكتب المعلومة ثلاث مرات وصَححها ثلاثاً إن لزم الأمر.



مقياس النجاح

كيف حالك الآن؟ ارجو ان تكون قد تحسست مشاعر النجاح، التي تواجهني دوماً في الندوات . حيث ينفعل كل مشاركٍ فرحاً ويقول: يا إلهي.... يمكنني ان احفظ الآن اصعب الكلمات، في ثلاثين ثانية! لعلك تحتاج في البداية لبضع ثوان اكثر. كي تفكك الكلمة وتجد لكلِ جزءٍ منها الرديف المناسب. لكن مع التكرار سيصبح تركيب الصورة لديك اسرع، وعندما تقوم اخيراً بنقل الكلمة إلى الذاكرة الثابتة. يتم ذلك آلياً وبسرعة فائقة. كما يجب ان يكون واضحاً لديك: أن الخطوة الأولى في التعلم تكمن في إدخال المعلومة إلى الذاكرة قصيرة الأمد بشكلٍ دقيق و واضح. قد تكون هذه الخطوة صعبةً ومتعبةً في بعض الأحيان، لكن لا يمكن تفاديها . اما الإعادات والمراجعات التالية فستكون أسهل وتقود في النهاية إلى أن تجد ما تعلمته وحفظته جاهزاً في ذاكرتك المديدة لحين الحاجة. إن الأطفال يتعلمون على أي حال بذات المبدأ . فهم «يتدربون» أي انهم يراجعون و يكررون اي نشاط او كلمة جديدة يتعلمونها . حتى ترسخ وتُحفظ تماماً . لكن وبينما يعيد الطفل التمرين من ثلاثين إلى أربعين مرةً، نحقق نحن ذلك، بفضلِ تقنيتنا الفريدة بست مراجعات فقط.

اود في هذا المجال ان اضع على كاهلكم وظيفة اخرى بسيطة: انتق من مقال ما في جريدة او اي نص من كتاب ما، عشر كلمات مجردة وحاول ان تشكل من كلٌ واحدة منها صورة في الخيال على الطريقة المذكورة سابقاً. سيساعدكم هذا التمرين على التاكد من سلامة الأسلوب وتعميق الثقة بالنفس، بحيث لا تجد اية صعوبة او إرباك كما كنت تعتقد في البداية. وعندما تنتهي من هذا التمرين، تابع القراءة في القسم التالي.



لائحة المعلومات المجردة

ما فائدة هذه اللائحة

اود ان اوضح بدايةً. ما المقصود بقائمة المعلومات المجردة. لأنك لا ترغب على الأرجح بوضع الكلمات التي ستتعلمها في لوائح، ولا تود في النهاية، ان تعلم انّ الكلمة الجديدة التي تتعلمها، موجودة مثلاً في الصفحة الخامسة، من كتاب تعلم اللغة الروسية، بل يهمك فقط ان تعلم ان Upraschninje تعني بالعربية «تمرين».

لكن توجد احياناً بعض الحالات، التي تتطلب وجود لائحةٍ ما. مثال بسيط جداً: إنك ترغب بمراجعة مجموعةٍ من الكلمات، دون الرجوع في كلٌ مرة إلى القاموس، او ان تحمله

معك باستمرار. لنفترض انك تحاول ان تحفظ في كلّ يوم عشرين كلمة، فيمكنك في هذه الحالة ان تستعين مثلاً بلائحة الشجرة او لائحة الجسد. بحيث تترسخ هذه الكلمات ويمكنك استعادتها ومراجعتها متى شئت، . قبل النوم مثلاً. او اثناء قيادتك للسيارة (ربما وانت تقف في زحمة السير). اوفي اي مكان شئت. اعترف على اي حال، بأنه ليس على الإنسان ان يتمتم بالكلمات الغريبة قبيل النوم... وتبقى هكذا اللائحة هي الاستثناء لتعلم الكلمات.

يختلف الحال كلياً. عندما تستعد لإلقاء كلمة. حيث يفضل ان تتحدث بحرية وطلاقة، بدل ان تقرا نصاً جاهزاً مكتوباً. وكي لا تنسى عمَّ ستتكلم، ولا تسقط منك إحدى النقاط الهامة. يفضَّل ان تكتب على قصاصةٍ جميع هذه النقاط الهامة (رؤوس الأقلام 40 او 50 لا يهم)، وتضعها امامك على المنصة. هنا أيضاً لن تكون الكلمة حرةً فعلاً ومرتجلةً بالكامل. اما عندما تضع هذه النقاط ورؤوس الأقلام. وهي في العادة مزيج من كلمات محددة وتعبيرات مجردة. في دماغك بشكلٍ جدولٍ ما، يمكنك عندئذٍ ان تلقي بالقصاصة في سلة المهملات، وترتجل خطابك بحرية حقيقية.

نبدا الآن بأن نُحَمِّلَ لائحة الجسد، عشرة تعبيرات مجردة بسيطة. وعند نهاية هذا التمرين يكون قد تبين لنا أمران هامان:

1 - لقد نجحتَ وبسرعة. يمكنك ان تُثبتَ الآن في ذاكرتك وخلال ثلاث دقائق، عشر كلمات مجردة، بحيث تتمكن منها وتذكرها متى تشاء. المهم ان تختار رمزاً مناسباً، يمكنك أن تستفيد منه فعلياً. علما بانه لا يوجد رمز جيد وآخر سيء، بل يُعتمد على مدى تفاعلك مع هذا الرمز الرابط. قد يحدث احياناً الا يخطر ببالك اي رمز او صورة. وعليك أن تلجأ عندئذ إلى الصورة الصوتية، على انها الخيار الثاني.

2 - كما يمكنك ايضاً ان تُحَمِّل على لائحة الجسد، كما تفعل مع لائحة الشجرة، وكما فعلنا عندما تعلمنا اسماء كواكب المجموعة الشمسية.

تمرين: تحميل عشرة تعبيرات مجردة على لائحة الجسد

نتوجه الآن إلى ذات التمرين. نسجل جدولاً بالنقاط الهامة (رؤوس الأقلام) النقاط التي سنتحدث عنها، والتي يمكن ان تبدو على النحو التالي مثلاً:

- سيولة نقدية
- الناتج القومي
- الميزانية
- الثوابت
- الوسطية

- رقة المشاعر (الحساسية)
- السلوك الجيد
- الجوع
- التفاهم
- النوم

لا اعتقد ان الأمر بهذه البساطة... ام ان لك رأياً آخر؟ الناتج القومي. إعادة التصنيع. الثوابت... الخ. سنقوم بتوضيح وتثبيت جميع هذه الأمور من خلال الرموز. وبالتالي بالصور. التي اوردها لك كاملة. لترى كيف تسير الأمور ويبدو الوضع مع الرموز. ارجو ان تعتبر هذه الصور مقترحات يمكن ان تنجح معك. لكن ليس بالضرورة. وإن مرت معك صورة غير واضحة. ولا يمكنك التعامل معها إطلاقاً. فما عليك إلا أن تستبدلها بصورةٍ من عندك. لأنك ستقوم في المستقبل على اي حال. بإيجاد صورك بنفسك. والآن لننطلق. ومن القدمين نبدأ:

الحذاء (سيولة نقدية): لديك بعض القطع النقدية المعدنية في حذائك. تصور الآن ان كمية من هذه النقود تسيل من حذائك. ما سيكون شعورك في هذه الحالة؟ طبعاً... سيولة نقدية .Cashflow .

الركبة (الناتج القومي): تصور مثلاً. أن خريطة الوطن ملفوفة على ركبتك. لكنها تمزقت من كثرة السير والحركة

لرفع الإنتاج. وعندما تصل في خطابك إلى النقطة الثانية، التي تمثل الركبة من لائحة الجسم، لابد أنك ستتذكر الوطن والإنتاج. إذاً ... الناتج القومي.

جيب البنطال (الميزانية): هنا تبدو الصورة قريبة جداً وواضحة: حيث تقوم بقلب جيوبك إلى الخارج فتبدو خالية، وتقول هذه ميزانيتي. او ان تعتبر الجيب الأيمن للوارد والأيسر للمصروف (أي من وإلى) وهذا يقودك ايضاً إلى شكل الميزانية.

المؤخرة (القيمة الثابتة): عندما تجلس بقفاك على صخرة ما. فانت ثابتٌ ثباتَ الصخرة. وهذا يجب ان يذكرك بالقيمة الثابتة مباشرة، وتتحدث عنها بالتالي في كلمتك.

الخصر (الوسطية): وهذه ايضاً لا تحتاج إلى طول تفكير او اي عناء. فانت الآن في وسط جسمك ويمكنك ان تتحدث مباشرة عن موضوع الوسطية.

اسمحوا لي بمقاطعةٍ بسيطةٍ في هذا المقام لأتساءل. كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ ترى هل الصور جيدة وواضحة لك؟ يُفضَّل ان تغمض عينيك بعد كل صورة وتتأكد فيما إذا كنت ترى تلك الحالة أو تسمعها او تشمها او تحسها على اقل تقدير. وإن كان الجواب نفياً، فحاول مع صورة رابطة اخرى قد تكون لك أوضح ولتفكيرك اقرب.

الصدر (الحساسية): تخيل ما في صدرك هنا وما وراء القفص الصدري من امور حساسة جداً كالرئتين والقلب. ويمكنك ان تربط ببساطة بين الصدر والحساسية.

الكتفين (السلوك الجيد): دع (في مخيلتك) شخصاً ما، يربت على كتفك ويقول لك: احسنت لقد كان تصرفك هذا جيد جداً. وسلوكك ممتاز.

الرقبة (الجوع): نتصور مثلاً اننا لا نستطيع ابتلاع الطعام او الشراب من خلال الرقبة. وكيف سيكون الحال مع الجوع المؤلم.

الوجه (الفهم): عندما تركز تفكيرك على مسالة ما وتجهد نفسك في فهمها، يظهر ذلك على قسمات وجهك وتعبيراته. إذاً عندما تصل إلى الوجه ستتحدث فوراً عن الفهم، لأن بينهما رابطاً قوياً جداً.

الشعر (النوم): تخيل انك تنظر إلى وجهك في المرآة، فترى شعرك اشعث منفوشاً، لأنك قد صحوت من نومك للتو. وإن اردت يمكنك ان تتخيل انك تحمل سريراً على راسك وبه شخص نائم.

مراجعة:

نتحسس اصابع القدمين فنجد ان القطع النقدية تسيل من الحذاء (سيولة نقدية). على الركبة يلتف علم الوطن



ويتمزق من كثرة العمل والإنتاج (الناتج القومي). جيوب البنطال الفارغة تدلنا على وضع (الميزانية). والجلوس بالمؤخرة على الصخرة الثابتة يذكرنا (بالقيم الثابتة). كما أن الخصر يربطنا (بالوَسطية). كذلك الصدر (بالحساسية) والكتفان (بالسلوك الجيد). وبما أنه ليس لدى الرقبة ما تبتلعه يجب أن نفكر(بالجوع). وأخيراً نرى تعبيرات الوجه المعبرة عن (الفهم) وشعر الذي يصحو من (النوم) للتو.

والآن ارجو ان تأخذ ورقة وتسجل عليها الأرقام من1 إلى 20، ثمً تكتب التعابير المقابلة لكل منها. وبعد أن تنتهي من ذلك يمكنك العودة لمتابعة القراءة.



اعتقد أنك لم تتمكن من استحضار جميع الكلمات دفعة واحدة من المحاولة الأولى. لعلك تمكنت من ستٍ او سبعٍ كلمات منها فقط، وربما ثمان أو تسع. لكن حتى وإن حصلت على ثلاث فقط، فارجو الا تيأس ولا تستسلم. نصيحة للجميع: حاول ان تستحضر اللائحة ثانيةً، وذلك بقراءتها اولاً ثم تخيل الصور واحدة تلو اخرى. وبعد ذلك تأخذ ورقةً من جديد وتعلم الآن ما عليك عمله. كرر هذه العملية مراراً حتى تحفظ جميع الكلمات: ثلاث مراجعات تكون في العادة مقبولة وكافية. إن حصل النسيان والخلل مع الصورة ذاتها في كل مرة، معنى ذلك

ان المشكلة في الصورة وليست عندك. يمكنك في هذه الحالة أن تستبدلها بصورة من عندك. ستجد أخيراً أن امامك لائحة، بها جميع الصور العشر كاملة. وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة.



بعض الملاحظات الجانبية

إنني انطلق من فكرة، الا يحدث معك ذات مرة، ان تخلط على ركبتك بين كوكب الزهرة والناتج القومي. صح...؟ وهذا يُثبت ما وعدتك به، من انه بالإمكان استخدام لائحة مثل قائمة الجسد بشكل مزدوج وفي اكثر من مجال، شرط ان يكون الترابط واضحاً ومميزاً: اي ان نضع الكواكب في جهة. ورؤوس الأقلام للمحاضرة في جهةٍ اخرى. حتى إن اضطررت إلى تحميل اللائحة عدة مرات في اليوم، فلن تتداخل الأمور داخل دماغك. اليس هذا امراً رائعاً؟

كذلك يجب ان تعلم، انه لا يجوز ان تظل معتمداً على عكاكيزك إلى الأبد لاستحضار الكلمات أو المعلومات التي تعلمتها. وعندما تكون قد راجعت مجموعة الكواكب بما فيه الكفاية، اي انك نقلتها إلى الذاكرة طويلة الأمد، يمكنك ان تستنطق نفسك مباشرة عن اسماء الكواكب السيارة واماكنها.



دون الاستعانة بلائحة الجسد. اما إن حدث، وشعرت فجأةً وبالصدفة، بوجود بعض الشك لديك، يمكن أن تساعدك عندئذٍ الفكرة التالية: اخ... صحيح، إنني اجلس بمؤخرتي (رقم 4 من اللائحة) فوق تلةٍ على احد الكوكب. فهو إذاً المريخ.

وكما قلنا: يجب الا نلجا لهذا الإجراء المساعد، إلا في حالات استثنائية جداً وعند الضرورة فقط. كذلك يمكنك ان تذكر الكلمة الروسية لتمرين، دون المرور بجميع المراحل السابقة، وتقول مباشرة وببساطة، اوبراشنينجيه. لا تشغل بالك و تخشى ان تجر وراءك اثقالاً هائلةً مع القائمة المئوية التي سنأتي على ذكرها لاحقاً. لأن معرفتك ومعلوماتك ستحررك سريعاً من شتى اللوائح، حالما تثبتها تماماً في ذاكرتك المديدة.

فن رواية الحكايا

تمهيد:

لقد عرضتُ لكم حتى الآن تقنيةً. أُحب ان ادعوها «تقنية صناديق البريد». كما يمكن ان تسمى احيانا «تقنية العَلاَقات» او «تقنية المواضِع». وكما نوهت سابقاً، تعتمد هذه التقنية على وضع كلٌ معلومة في مكان محدد من الدماغ فكرياً. وسنقوم بتوسيع هذه التقنية لاحقاً، لتتسع في النهاية لمئة «صندوق للرسائل».

لكن اود اولاً، ان أعرفك باسلوب مختلف تماماً. اسلوب يعتمد على حفظ المعلومات بمساعدة قصة قصيرة. ساروي لك في البداية حكايةً بسيطة (قد لا يكون فيها شيءٌ من المنطق أو الترابط).لكن ارجو ان تقراها مرتين. ثم تحاول ان تستخلص منها اكبر عدد من النقاط ورؤوس الأقلام وتكتبها:

حكاية العربة

(تصور ان امامك عربة يجرها حصان. موتسارت يركب على الحصان. لبس بولوفراً اخضر. وهذا البولوفر منسوج. يحمل موتسارت في يده اليمنى باقة ورد، وفي اليسرى قدح البيرة القروية. لا يوجد بيرة في القدح بل شراب ساخن. ولأن على موتسارت ان يحمل معه هذا القدح المليء بالشراب، كل هذه المسافة. فقد تضخمت عضلة يده. ولذا فقد اصبح لوردا بريطانيا، وضُرب على راسه بكوب معدني. وبعد ان اصبح لورداً، خرج إلى الساحة وصلى) المترجم: «هذه حكاية المؤلف وقد سردها هنا لنحفظ من خلالها اسماء احد عشر من كبار المؤلفين الموسيقيين في المانيا واوروبا عموماً. لكني استبدلتها بقصة من تاريخنا وتراثنا. المهم أن نفهم قصده من استخدام اسلوب الحكاية».

عندما قرر النبي محمد ﷺ ان يهاجر إلى المدينة المنورة، نام علي بن ابي طالب في فراشه. بينما كان الخليفة عمر بن

الخطاب يتجول ليلاً ساهراً على شؤون رعيته وسمع امرأةً تطلب من ابنتها ان تخلط اللبن بالماء، لكن الابنة امتنعت عن الغش. بعد ذلك بسنوات قليلة حضر خالد بن الوليد بجيشه من العراق بسرعة قياسية لفتح الشام، التي اسس فيها معاوية ابن ابي سفيان الدولة الأموية، و كان من اعدل امرائها عمر ابن عبدالعزيز. اما اشهر حكام العرب في الغرب فربما كان هارون الرشيد الذي كان يمتدحه دوما الشاعر والفيلسوف الكبير ابو العلاء المعري. اما من اشهر علماء واطباء عصره فكان ابن سينا، ثم جاء بعده الفيلسوف ابن رشد الذي ركب العربة من الشام إلي الأندلس. بينما ركب الشاعر الكبير جبران خليل جبران الباخرة أيضاً من بلاد الشام لكن متجاوزاً الأندلس إلى بلاد المهجر.



والآن سأعيد سرد هذه الأقصوصة عليكم ثانية، لكن بشكل مختزل. ارجو قراءة هذا النموذج مرتين ايضاً، ثم محاولة كتابة المعلومات التي تلقيتها منها. لكن رجاءً لا تضغط على نفسك. حاول جلَّ جَهدك دون ان تتوقع من نفسك الكمال. والآن هيا إلى العمل، ثم العودة إلى الكتاب بعد أن تنتهي.



نام علي بن ابي طالب في فراش النبي. عمر بن الخطاب يتجول في الليل وخالد بن الوليد يأتي بجيشه من العراق لفتح الشام التي اسس فيها معاوية الدولة الأموية. وكان من اعدل امرائها عمر بن عبد العزيز. اما من اشهر حكام العرب فكان هارون الرشيد الذي امتدحه المعري وكان طبيبه ابن سينا. اما في الأندلس فقد ركب العربة ابن رشد وابدع. في حين اشتهر في المهجر جبران.

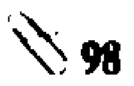
اعتقد انك قد كتبت ستة او سبعة اسماء على الأقل بالترتيب الصحيح. لأن بعض الناس يتمكنون من إعادة كتابة كامل الحكاية دون اخطاء. هل اعجبك المحتوى؟ لعلك تعجبت من بعض التناقضات؟ هذا لا يهم. المهم ان تحفظ الأسماء الرئيسية وترتيبها. قد ينتاب البعض شكوك حول مغزى الحكاية وما المقصود منها؟ دعني ابوح لك بالسر: لقد حفظت إذاً اسماء عشرة من قادة ومشاهير العرب والمسلمين. كما هي مبينة بالجدول رقم 5.

الجدول 5: عشرة من عظماء العرب والمسلمين

١ - علي بن ابي طالب (كرم الله وجهه).

٢ - عمر بن الخطاب (رضي الله عنه).

٣ - خالد بن الوليد.



٤ - معاوية بن ابي سفيان.

٥ - عمر بن عبد العزيز.

٦ - هارون الرشيد.

٧ - ابو العلاء المعري.

٨ - الطبيب ابن سينا.

٩ - الفيلسوف ابن رشد.

١٠ - جبران خليل جبران.

تكون تقنية رواية القصة فعالة، عندما يكون الهدف منها إعادة حفظ وسرد بعض المعلومات المعروفة إلى حد ما، لكن بدقة وبالترتيب الصحيح. جرب ذلك بنفسك: خذ ورقة واكتب اسماء عظماء العرب العشرة بالترتيب الصحيح. كرر هذا التمرين حتى تحفظ هذه الأسماء غيباً. إنك ستحتاج لهذه المعرفة لاحقاً.

امثلة عملية

ربط معادلة بقصة

$$\text{ر} = 100\left(\sqrt[\text{ن}]{\frac{\text{ل}}{\text{م}}} - 1\right)$$ معادلة الفائدة المركبة

هذه هي معادلة الفائدة المركبة التي على أحد التلاميذ أن يحفظها غيباً. كي يستحضرها مباشرة أثناء الامتحان او

يحسب لوالده مقدار الفائدة التي سيجنيها، دون الحاجة لاستنتاج المعادلة حسابياً او التفكير مطولاً لتذكرها.

نسير تماما كما فعلنا في حالة عظماء العرب ونضع المعادلة في حكاية. وحيث أن الموضوع يدور حول نسبة الفائدة، فإنني انطلق من انني اجلس في البيت منتظراً قدوم الفائدة إلي. غير معقول...؟ لكن كيف... وما العمل! هذا لا يضر إطلاقاً، بل على العكس تماماً. فإن الأشياء اللا معقولة هي التي ترسخ ونتذكرها أكثر. اقرا إذاً من فضلك الحكاية التالية:

إنني اجلس في البيت منتظراً ان ياتوني بسعر الفائدة. هنا يأتيني راهب وقور، لكن ليس معه نقود، بل سككاً حديديةً. مئة قطعةٍ بالتمام والكمال. إنه يحضر هذه المئة قطعةٍ من السكك الحديدية في حقيبة. يوجد في الحقيبة ناقة تجلس على جذر معوج. في الطابق العلوي من الجذر يسكبون اللبن، لكن ينكسر الوعاء مع الأسف. بينما هم يهيئون الميزان في الأسفل. و يكتشفون فجاةً انه تنقصهم شجرة.

اقرا هذه القصة مرةً ثانية وربما ثالثةً ايضاً.



لعلك متوتر ومتعجلٌ لمعرفة الحل وتتساءل؟ لم يعطيني الراهب السكك الحديدية؟ ولمَ يصبون اللبن في الطابق

العلوي؟ وما حاجتنا للشجرة؟ اقرأ إذاً وبكل حذر. الجدول رقم 6 المبين ادناه.

الجدول 6: معادلة الفائدة المركبة

راهب:	ر
سكة الحديد:	=
مئة قطعة:	100
الحقيبة (الحافظة):	( ) (بين هلالين)
ناقة:	ن
جَذْرٌ معوج:	(الجَذْر)
اللبن:	ل
ينكسر:	ـــ (خط الكسر)
ميزان:	م
ينقصهم:	- (إشارة الطرح، ناقص)
شجرة:	ا (من لائحة الشجرة)

عندما اعرض هذا المثال او شبيهاً له في إحدى المدارس، يتبين لي دوماً امرين: اولاً: يستنتج الجميع انهم يحفظون المعادلة، بهذه الطريقة، بشكل اسرع واضمن. ثانياً: لا يتفق الجميع على انه يجب أن نحفظ جميع القوانين والمعادلات غيباً. هنا أود ان انوه ثانيةً إلى راي الكاتبة فيرا بيركنبيل حيث تقول: نشبه المسألة ككل بالمركز التجاري الكبير. حيث لا يمكن

ان نتوقع أن يقوم كلٌ زبون بشراء كل ما في المتجر. بل إنه يضع في سلة مشترياته ما هو بحاجة إليه فقط. وهكذا ستتصرف انت هنا ايضاً: إذ عليك ان تقرر فيما إذا كان يلزمك ان تحفظ هذه المعادلة ام لا. وإن كان الجواب نعم، فبإمكانك ان تتاكد، بأن هذا الأسلوب الذهني هو الأكثر فائدة و فعالية. وسَيُمَكِّنك من حفظ أعداد كبيرة من القوانين والمعادلات، دون الخلط بأشكالها واستخداماتها المختلفة. لقد مثّلنا حرف النون في المثال السابق بناقة، ولو كان مكانه حرف الفاء مثلاً لوضعنا له فاراً. ولا تقل لي أن أحداً يمكن ان يلتبس عليه الأمر بين الفار والناقة.

الأسماء واعياد الميلاد في العائلة

يخطر لي ان اسال دوماً في ندواتي: من لديه اكبر عدد من الأولاد؟ او: من له اكبر عدد من الأخوة والأخوات؟ وأجد في كلٌ مرة شخصاً لديه ستة او سبعة اخوة، واحيانا اثنا عشرة. اما الرقم القياسي الذي مر معي فهو خمسة عشر طفلاً في عائلة واحدة. إنني اعتبر هذا العدد مثاليّ، كي ابرهن ان اسلوب رواية الحكاية مناسب وفعال لحفظ أسماء جميع افراد هذه العائلة، إضافةً إلى تاريخ ولادة كلٌ منهم. الأمر الذي يرافقه شيءٌ من التهريج والسخرية، لأن بعضاً من المشاركين بهذه الندوات لا يعرفون حتى تواريخ ميلاد افراد اسرهم (وهذا في الغرب امرٌ معيب و خطير للغاية). ساقدم

لك على اي حال تمريناً ممتعاً ومثيراً للغاية. لأنه يريك كيف تعمل هذه الوسيلة بسرعةٍ ودون اي عناء.

لناخذ عائلة سويسرية متوسطة. تتالف من الأب كارل والأم سوزان والأطفال الخمسة روزانا و مارتين وسيسيل و هانس و كورت، وعنوانهم شارع البحيرة رقم 15. سأروي لك حكاية، ارجو ان تقراها مرتين. ثم تأخذ ورقة وتكتب عليها جميع الأسماء التي تتذكرها.

انك ترى امامك رجلاً طولاً. كارل... نعم إنه (كارل) الضخم. امامه لوح من خشب السويد وقطعة من الزان إذاً (سو + زان = سوزان). وبين القطعتين توجد روزنامة. فالأبنة الكبرى هي (روزانا). ثم نرى الابن الأكبر ماراً وبيده سلة تين وهذا يعني انه هو (مارتين). تأتي شقيقته الأصغر وتضع هذا التين في ماءٍ سلسبيل فإذاً هي (سيسيل). وتشير إلى اخيها قائلةً: هاهو عائد إلى البيت. بينما أرى نسمة لطيفة تداعب شعرَه اي (ها+ نس = هانس). اما تجاه اخيها الأصغر فترى انها قد كَوَّرت يدها لتلكمه لكمة قوية لأنه (كورت). تجري احداث هذه الحكاية بالكامل في الشارع المطل على البحيرة (شارع البحيرة). الشارع الذي يتمشى عليه الفارس باستمرار (15 من لائحة الشجرة).



إنني على ثقة تامة الآن، بانك قد تمكنت من حفظ وإعادة معظم هذه الأسماء بالشكل الصحيح. اليس كذلك؟ لذا دعنا نحاول ان نحفظ ايضاً تاريخ الميلاد لكل منهم. بحيث نكتفي باليوم والشهر فقط:

كارل	1 آب / اغسطس	سوزان	15 كانون اول / ديسمبر
روزانا	2 حزيران / يونيو	مارتن	1 تشرين ثاني / نوفمبر
سيبل	14 آذار / مارس	هانس	10 أيلول / سبتمبر
كورت	13 تموز / يوليو		

(لعله خطر لك انه بإمكانك ان تحمل جميع هذه الأعداد على لائحة الشجرة. وهذا ما خططتُ له فعلاً). نبدأ مع كارل الطويل. إنني ارى كارل يقف امام كرسي ثلاثي (3) بينما يجلس على الكرسي اسد غضنفر، وانت تعلم طبعاً ان برج الأسد ياتي في الشهر الثامن آب/اغسطس (8). إذاً 8/3.

مع سوزان نتذكر الخشب ونرى فارساً (15) يقفز على السويد. بينما يقف قبالته على خشب الزان الشبح (12) .

وحيث أنه لا يوجد الشهر الخامس عشر، فلا مجال للالتباس ونكون قد حددنا تاريخ ميلاد سوزان في 12/15.

ناتي الآن إلى تاريخ ولادة روزانا 2/6. تخيل أن هذه الروزنامة بها ورقتان فقط وهي مصنوعة على شكل مكعب (6). وهكذا نكون قد حصلنا على التاريخ المعني بالكامل.



اما مع تاريخ ميلاد مارتين الذي مر بسلة التين، فيمكننا ان نربطه بالشجرة (1) وكرة القدم (11). فنرى مثلاً أن مارتن الذي ياكل التين يتخيل ان الشجرة هي عارضة المرمى، أي ان عيد ميلاده يصادف 1 / 11 (الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر).

وهكذا يمكننا المتابعة مع بقية افراد العائلة. وإن سألتك الآن عن تاريخ ميلاد سوزان مثلاً، فلا بد انك ستتذكر الفارس (15) الذي يقفز على الخشب ويقابله من الناحية الأخرى الشبح (12). اما إن كنتُ مخطئاً في تقديري ولم تتمكن من إيجاد الصورة المناسبة مباشرة، فلا تيأس وحاول ثانيةً. تخيل الصورة بشكلٍ اكثر تصنعاً، والأرجح انك لن تواجه اية مشكلة في إيجاد تواريخ الميلاد.

فكر الآن بالأب كارل. هل تراه واقفاً أمام الكرسي الثلاثي الذي يجلس عليه الأسد؟ وما الذي يخطر ببالك عندما يتعلق الأمر بمارتين؟ هل هو الذي ياكل التين؟ ام انه الحارس الذي لا يميز بين الشجرة وقائم المرمى؟ تماماً: إن الأول من تشرين الثاني/ نوفمبر هو عيد ميلاد مارتين.

ملخص

لقد رأينا كيف يمكن للإنسان، وكي يحفظ الأعداد ان يطور حكاية بمساعدة لائحة الشجرة. (مثال: تواريخ واعياد الميلاد). وسنتطرق لهذا الموضوع لاحقاً بشكلٍ ادق. اما الآن

فإنني اقترح ان تاخذ ورقة وقلماً وتحاول كتابة اسماء افراد هذه العائلة (وبالترتيب الصحيح ما امكن). هل يمكنك ايضاً كتابة عنوانهم وتاريخ ولادة كلٍ منهم؟ وإن لم تعجبك النتيجة، اقرا النص ثانيةً وابدا محاولة جديدة. تابع هكذا مع الموضوع، حتى يتولد لديك الشعور بأن الأمر في غاية السهولة! وعندئذٍ فقط يمكنك متابعة القراءة، راجياً لك التوفيق!



كنتيجة لهذا المقطع يمكننا الجزم: أنه عندما تتوفر لدينا مثل هذه الحكاية - ونرى فيها الكرسي الثلاثي والشجرة ومرمى الكرة والشبح والمكعب - فسيكون من السهل علينا إضافة بعض المعلومات إلى هذه الحكاية.

تقييم ما سبق

ماذا انجزنا حتى الآن

لقد تعرفت حتى الآن على إمكانيتين لحفظ المعلومات:

1- استخدام لائحتي الشجرة والجسد لتَحْميل المعلومات عليهما.

2- تركيب وبناء المعلومات في قصة.

يمكنك الاستفادة من الطريقتين معاً. او استخدام الوسيلة التي تراها ايسر لك وانسب. لكن يجب ان تعلم، انه وتبعاً لمتطلبات المادة التعليمية. قد تكون هذه الطريقة هي الأفضل او تلك. حيث يوجد بشكلٍ عام ثلاثة فروق رئيسية:

1- من الأسهل في المعتاد حفظ و تذكر الحكاية (الأقصوصة). حيث بالإمكان تخزين قدرٍ اكبر من المعلومات في اقصر وقتٍ ممكن.

2- من الأفضل ترتيب المعلومات عددياً، مع استخدام اللوائح.

3- إذا فقدت خيطاً من الحكاية، ستفقد ايضاً على الأرجح بقية المعلومات والبيانات التالية. بينما لن تتأثر بقية معلوماتك، إن فقدت حلقةً من اللائحة او حصلت فجوةٌ فيها. مثال من لائحة الكواكب: فلو نسيت مثلاً أن مفصل كتفك مصنوع من الأورانيوم وان اورانوس موجود هناك. يمكن أن تتذكر رغم ذلك ان (نبتون) يجلس في الحنجرة من حلقك.

لذا اقول من خلال خبرتي وموقفي:

- إن تقنية رواية الحكاية تناسب البيانات والأرقام المألوفة اكثر. كان يتعلق الأمر مثلاً بترتيب اسماء ـ بعض القادة

والعظماء العرب او بعض المؤلفين الموسيقيين المشهورين او دول إحدى القارات - التي تعرفها مسبقاً. في ترتيب معين دون ان تنسى اياً منهم.

- اما إن طُلب منك معرفة اسم الرئيس السادس للولايات المتحدة الأمريكية. فعليك استخدام اللائحة. لأنك قد أعطيت سلفاً الرابط بين عدد ما والمعلومة.

تعتبر هاتان الطريقتان. الأهم في مجال حفظ وتذكر المعلومات. لكنها ليست الوحيدة. فهناك ايضاً طريقة الاختزال بالأحرف الأولى. والتي تعتمد بدايةً على معرفة الحرف الأول من مصطلح او تعبير ما كي نستحضر بقية التسمية من الذاكرة. فيمكننا ان ناخذ هنا مثلاً الأحرف الأولى من الأسماء او التعابير التي علينا حفظها، ونشكل منها جملةً تبدا كلماتها بالأحرف ذاتها والترتيب نفسه. لتوضيح المسالة ناخذ ثانية لائحة كواكب مجموعتنا الشمسية. ونستخلص منها الجملة التالية: «عَرفَ زيدٌ اغراضهُ من منزلِ زيادٍ اثناء نوم باسم.» إذاً الأحرف الأولى هي: ع. ز. ا. م. م. ز. ا. ن. ب. والتي تنتمي إلى عطارد، الزهرة، الأرض، المريخ، المشتري، زحل، اورانوس، نبتون، بلوتو. هذا أسلوب آخر للتعلم والحفظ، لا استخدمه كثيراً لأن الإمكانيات فيه محدودة نسبياً. لكن يمكننا الاستفادة منه حيث يصلح. كما يمكنك العودة إليه احياناً عندما تجد ذلك مناسباً.

القاعدة المبدئية: انه لا توجد طريقة وحيدة صحيحة. هناك دوماً أساليب تصلُح لحالات معينة، وطرق اخرى تنجح في حالات اخرى. يمكنك ان تجرب عدداً من الطرق والأساليب، إن كنت تستمتع بذلك ولديك متسعٌ من الوقت. لا ترتبك ولا تنزعج إن اختار احدهم طريقةً مغايرة تماماً لطريقتك. مع التعلم والحفظ لك ان تختار الطريقة التي تناسبك، لأنها مسألة شخصية بحتة.

لم نتعلم فقط كيف نحفظ سلسلة من البيانات بواسطة اللائحتين، بل تعلمنا ايضاً كيف نحفظ الألفاظ المجردة. وطورنا إمكانية الوصول إليها بإحدى طريقتين:

1- إما بتحويلها إلى صور أو رموز نعرفها مسبقاً فنتخيلها ونربطها بالكلمة المجردة (مثل: مصر = اهرامات: غابة = فيل او اسد).

2- أن ننشئ لها مساعدات صوتية كلامية مثل موزنبيق، (الموز+ نبت في + الأبريق = موزنبيق).

عندما يسمع احد الأطفال كلمة ما، ولا يستطيع ربطها بشيء (صورة أو رمز) محدد يعرفه، فإنه يلجأ إلى جَرْسِ الصوت الذي سمعه والطريقة السمعية. إنه يبحث عن كلمة يعرفها لها جرْسٌ مشابه، ثم يسعى إلى ربط الكلمة الجديدة بالقديمة بطريقة ما خاصة به.

امـا إن واجـهـتـه تـعـبـيـرات مـجـردة طويلة وصـعـبـة. فـإنه يستخدم الاحتمالين في آن معاً. ويحاول ما أمكن دمجهما مع تقنيـة رواية الأقـصـوصـة . وقـد اثبتَ سـابقـاً. ان بإمكانك استـخـدام هذه الأسـاليب، لحـفظ أصـعب الكلمـات دون عناء يذكر. كذلك فإنك تعلم ان في هذا ايضاً شيئاً من المرح والمتعة لما في هذه القصص من طرافة و كوميديا. لكن اود ان انوه رغم ذلك، إلى ان هـذا النوع من التـعلم فـعـال جـداً. وعليك التـدرب على هذه الأسـاليب ما امكن لاكتساب الخبرة و تطوير السـرعة والمهارة في تطبيقها. والابتعاد عن التردد والتباطؤ في تنفيذها. ولا تدع التشكك والارتياب يسيطر عليك، ويمنعك من الإقدام على مثل هذه الأساليب الحديثة. كما انه ليس صحيحاً. انه من الأسهل لك حفظ الكلمات الصعبة عن طريق الصورة الكتابية فقط. كذلك ليس صحيحا ايضاً. ان تَصَوُّرَ وابتداع مثل هذه القصص امر معقد للغاية. على العكس من ذلك. إنها بمنتهى البساطة وسيتبين لك أن بإمكانك أن تعالج من 20 إلى 30 كلمة في اليوم، مختارة لا على التعيين من مقالة في صحيفة ما. اختر كلماتك بعناية. وليكن فيها من الفكاهة والمرح، ما يبعث على البهجة والحبور في احاديثك مع زملائك.

ملاحظة: ستجد في نهاية هذا الكتاب مزيداً من النصائح حول موضوعات التعلم والتدرب الذاتي.

.. ما نود إنجازه لاحقاً

يبقى علينا تغطية مجالي الأعداد والأسماء. إننا لا نزال في وضع، لا يسمح لنا بحفظ وتذكر أرقام تزيد خاناتها عن اربع او خمس. علماً انه بالإمكان ان يصل العدد إلى ثلاثين خانة. وإن لم تصدق، فسترى ذلك بأم عينك! لكنك تحتاج اولاً وقبل كل شيء إلى لائحة تحوي مئة علاّقة (شماعة). وعليك وحدك يقع عاتق العمل والجهد لإنجاز هذه اللائحة. حيث يمكنك الاستعانة بسلسلة اشرطة تسجيل الميفا ميموري (الدرسين الخامس والعاشر).

كما عليك ان تتعلم في المستقبل، كيف تحفظ اسماء الأشخاص وتصنع الترابط بينها وبين الوجوه الخاصة بكل منها. سنتدرب على ذلك بالاستعانة بخمس عشرة صورة شخصية مع الاسم الأول واسم العائلة لكل منها. قد لا تكون هذه الأمثلة الخمسة عشر كافية. لأن الشرط الأساسي للنجاح، هو التدرب على التقنيات الحديثة بشكلٍ جذري ومستفيض. الأمر الذي يمكنك تحقيقه، بالتفكير دوماً بأساليب تدريبية ذاتية. وإن صَعُبَ عليك هذا الأمر، يمكنك الرجوع إلى التمارين المذكورة آنفاً.

ستنشغل مع مجموعة التمارين هذه لأسبوعين او ثلاثة، الأمر الذي سيجلب لك المتعة والفائدة معاً. (لمزيد من التفاصيل راجع الملاحق)

... وكيف سنحقق ذلك

سنقوم في هذا المجال بجولة قصيرة خلال النظرية. ويجب أن نهتم بالعديد من هذه النواحي. إن أردنا أن ننجح في هدفنا التعليمي (بغض النظر عن التقنية التي سنختارها). لقد تحدثنا سابقاً، عن أهمية الإعادة والتكرار. وكونها قابلة للإهمال والنسيان. واسمحوا لي في هذا المقام أن ألخص وأضيف:

١ - انطلِقْ من قاعدة. أن كل درس يجب أن يعاد ثلاث مرات، حتى يُحفظ ويرسخ.

لا تضع نفسك تحت الضغط، وتنتظر من ذاتك أن تستوعب كلّ شيء، وتحفظه كاملاً من المرة الأولى. من الأفضل أن تكون توقعاتك واقعية وأن تُسر لنجاحك في النهاية: 50% في الجولة الأولى، و 75% في الثانية وهكذا... . لأن هذا سيعطيك الحافز والراحة النفسية.

٢ - استخدم البطاقات التعليمية للمساعدة

عندما ترغب بتخزين معلومة ما على المدى الطويل، أي نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد.

٣ - اعتن بغذائك

يضع الطحين الأبيض والسكر جسمك في حالة توتر. تشبه المضاعفات التحسسية. لكن التوتر يعني: أنك قد وضعت

نفسك على الطريق غير المجدي تعليمياً (سواءً كان ذلك كراً أم فراً). تصور انك في حديقة الحيوان، وينفلت الأسد فجاةً. هل تعتقد انك ستقوم بتعلم بعض الكلمات الفرنسية في هذه اللحظة؟ طبعاً لا. لأنك ستسعى للفرار بجلدك فوراً والبحث عن ملاذ آمن. وهذا مشابه تماماً لما يحدث في جسدك عندما تتناول كمية كبيرة من السكر.

٤ - اختر الإطار الذي يناسبك

عليك المذاكرة عندما تشعر بالراحة والاسترخاء، الأمر الذي ينطبق اولاً على التوقيت. كثير من الناس يفضلون الدراسة في الصباح الباكر. وانت...؟ هل حاولت أن تستيقظ ذات مرة في الرابعة فجراً، و تذاكر لمدة ثلاث ساعات؟ اجعل من هذه التجربة مثالاً! ما هو شعورك في الساعة السابعة، وعندما تراجع ما تعلمته: وترى انك كسبت ثلاث ساعات من الدراسة؟ إنها بالنسبة لي تجربة كالحلم. استلقي بعد ذلك في الغالب لمدة ساعة في السرير، استعرض خلالها في ذهني ما تعلمته هذا الصباح. يعطيني هذا الشعور. بأن هذه الساعات الثلاث قد أهديت لي اليوم، ولم تكن من نصيبي في السابق، لأنني كنت أنام دوماً في هذا الوقت. وإن كنت من الذين يذاكرون بشكل افضل في المساء، فافعل ذلك مساءً. كذلك فإنك لست مجبراً على الدراسة وانت جالسٌ إلى المكتب. فإن كنت تفضل

الاستلقاء. فاستلق: وإن كنت تميل إلى السير والحركة، فتمشّ في المكان. المهم ان تشعر بالراحة والاطمئنان.

٥ - لا تحاول ان تتعلم شيئاً جزافاً. المنطق هو العلم

قبل ان تقدم على تعلم شيء ما، يجب أن يكون واضحاً لديك، ما الذي تريد ان تتعلمه بالضبط وفي اي تسلسل سيتم ذلك. هذا يعني أن عليك أن تعرف اولاً الهدف من هذا الموضوع وجدواه. عندئذٍ فقط يمكنك مثلاً بمساعدة لائحةٍ ما، ان تتعلم بنجاح. لأن لكل لائحةٍ منطقها الخاص.

يجب ان تعرف ما تريد

إن لم نكن ندري، ما الذي نرغب الوصول إليه خلال فترة زمنية محددة، فلن نستطيع الادعاء في اي وقت من الأوقات، انك قد حققت هدفك. لذا عليك أن تحدد أهدافك بكل وضوح، والأفضل ان تُثبتها خطياً. وأن تراعي في ذلك النقاط التالية:

- لا تضع لنفسك اهدافاً قاسيةً او صعبةَ المنال. واترك امامك متسعاً من الوقت، لتحقق هدفك في حينه. مثال: عندما تحضر حفلاً ما، وتاخذ على نفسك عهداً بان تحفظ مثلاً اسماء عشرةٍ من الحاضرين. ربما تتمكن من استيعاب خمسة عشر اسماً وتسرُّ بذلك كثيراً وتكون مستعداً لتذكرِ خمسة عشر اسماً جديداً في المرة القادمة.

- راقب نفسك جيداً وقل لي: كم ستحتاج من الوقت، لتتعلم وتحفظ خمسين كلمة جديدة؟ سجل ذلك خطياً. وعندما يتوفر لك ساعتان من الزمن، يمكنك ان تقرر مثلاً: الآن سأتعلم عدد كذا وكذا من الكلمات الفرنسية. وعندما تنجح في ذلك، يمكنك ان تقدر ايضاً، كم ستحتاج من الوقت، لتستوعب عدداً اكبر من الكلمات الجديدة. الأمر الذي سيسهل عليك تخطيطك الزمني.
- حاول أن تستخدم هدفاً ما كحافز ومحرض. وعاهد نفسك على ان تحفظ مثلاً، رقماً من خمسين خانة. وعندما تنجح في ذلك، ستُثبت ان الأمر في غاية البساطة. ويُفسَح المجال امامك، كي تحفظ في المستقبل ارقام الهواتف العادية.

مراجع للاستزادة

دعوني في نهاية هذا القسم النظري، ان انوه ثانيةً ببعض الكتب المفيدة مثل: القشة في الدماغ، نبذة عن المدرسة، الدراسة رغم المدرسة للمؤلفة فيرا بيركنبيل. والتي تحوي مجموعة كبيرة من الأساليب والنصائح الفكرية الممتعة، حول كيفية جعل التعلم اكثر فاعلية.

كذلك انصح بكتاب (التعلم البحثي) للدكتورة فيرينا شتاينر. الذي يمكنك ان تتعمق فيه، لأنه يستند إلى اساس علمي.

اخيراً اود ان انوه ثانيةً، إلى شريط الفيديو لأوشي أيشنجر، الذي يدور حول الاستعانة بتقنية السينما لإزالة التوتر أثناء الدراسة.

اللائحة المئوية

بناء اللائحة

لقد تعلمت حتى الآن وحفظت قائمتي الشجرة والجسم، لكنك تعلم، ان هاتين اللائحتين لا تفيان بغرض تغطيةِ مئة كلمةٍ او حاجة أو نقطة. لذا يلزمك قبل كل شيء، لائحة مئوية معقولة وسهلة التعلم. لطفاً .... انظر النموذج المبين ادناه.

1 - 20	لائحة الشجرة
21 - 30	لائحة المنزل
31 - 40	
41 - 50	سبع غرف
51 - 60	في كل غرفة عشر حاجيات
61 - 70	المجموع إذاً سبعون حاجة او قطعة
71 - 80	(الأرقام من 21 إلى 90)
81 - 90	
91 - 100	لائحة الجسد

وهكذا تجد ان اللائحة المئوية مبينة وواضحة امامك. وكما ترى فإن الأرقام من 1 إلى 20 مغطاة بلائحة الشجرة، والأرقام من 91 إلى 100 مغطاة بلائحة الجسم. ويبقى عليك ان تتغلب على بقية الأرقام التي بين اللائحتين بمساعدة لائحة المنزل.

لقد اجريتُ بمرور الزمن العديد من التجارب مع مختلف الخيارات، لتغطية هذا المجال المتوسط من الرقم 21 إلى 90. فتبين لي ان افضل هذه اللوائح هي لائحة المنزل. وهي ليست من اختراعي، بل تعود إلى عصور الرومان القدماء. من المعلوم ان اقدم القياصرة ومايكل انجلو، كانوا قد استخدموا هذه التقنية بكثرة. لقد وضع هؤلاء السادة انفسهم في احد المعابد (ومنذ ذلك الحين تستخدم التسمية السائدة «تقنية المعابد») او في كنيسة، واخذوا يحفظون بالتسلسل اسماء تلك الأشياء الموجودة هناك. يعتمد الأمر إذاً، على ترقيم الأثاث والقطع الموجودة في احد تلك الأماكن المؤلَّفَة. لقد اشارت بعض الكتب إلى هذه التقنية، لكن كان ينقصها دوماً، شرح كيفية دمج هذه الأماكن في اللائحة المئوية، وكيف يستطيع الإنسان ان يتدرب عليها.

مثال على توزيع الأثاث في الغرفة

لناخذ مثلاً الغرفة التي انا فيها الآن، وهي تحديداً غرفتي في الفندق الذي انزل فيه. يمكنك ان تاخذ لاحقاً اية غرفة تتوفر لك، تكون موجوداً بداخلها و تراها مناسبة لك. نبحث عن عشرِ نقاط ثابتةٍ في الغرفة، والتي يمكننا العمل عليها: ننظر إلى نقطة ما في الغرفة، ثم نبدا جولة دوران بالنظر إما باتجاه اليمين أو اليسار حتى نصل إلى اول شيء يقع عليه نظرنا. معظم الناس يبدؤون بشكلٍ عفويٍ بالباب، لأنه المكان الذي ندخل منه إلى الغرفة. لذا نتفق إذاً على ان يكون الباب هو البداية. اما بالنسبة لاتجاه النظر، فإنني اقترح ان ندور باتجاه عقارب الساعة، أي ان نبدا بالالتفاف نحو اليمين. ويمكنك ان تفعل ذات الشيء في بقية الغرف التي ستعمل عليها لتشكيل لائحة المنزل (السكن). ساصور لك الآن الغرفة التي أجلس فيها.

يوجد على يمين الباب مغسلة. والتي ساعتبرها النقطة الأولى. وفرشاة الأسنان التي عليها رقم 2. أتابع الدوران ببصري الذي سيقع على المدفاة: النقطة 3. الستائر 4 والتلفاز رقم 5. وإن اغمضت عيني الآن فإنني سارى: المغسلة (1)، فرشاة الأسنان (2)، المدفاة (3)، الستائر (4)، التلفاز (5). ارجو ان تفعل ذات الشيء الآن. اغمض عينيك وحاول ان

تتخيل غرفتي التي في الفندق. هل تستطيع أن ترى النقاط الخمس الثابتة التي اخترناها. اغمض عينيك الآن إذاً. تخيل هذه الأشياء التي عددناها ثم تابع القراءة.



لم يكن الأمر صعباً حتى الآن. فكل إنسان لديه القدرة على ملاحظة وتذكر مثل هذه الأشياء، خصوصاً إذا لم يتجاوز عددها الخمسة. كانت النقطة الخامسة في هذه الغرفة كما تذكر هي التلفاز. نلمس هذا الجهاز الآن باليد. وكي يرسخ في ذاكرتنا، نقول أن هذه النقطة الخامسة في الغرفة هي (اليد= 5. من لائحة الشجرة). نتابع الآن دوران النظر. يوجد إلى يمين التلفاز مرآة. اجعلها الرقم (6). أتجاوز الستارة المغلقة، و إلا فإنني ساخلط بينها وبين الرقم 4 الذي مر معنا سابقا. أختار عوضاً عن ذلك قبضة باب الشُرفة (البلكون). بالتوافق مع تخيل وجود هرة على الشُرفة. فأحفظ ان قبضة الباب هي الرقم (7).
للمراجعة اقول: رقم 5 كان جهاز التلفاز (لمس باليد)، رقم (6) المرآة، رقم (7) قبضة باب البلكون (الهرة هناك). أختار لبقية الأشياء الثابتة في الغرفة رقم (8) لجهاز الهاتف، و (9) للسرير، وجبل (10) (لأنه يوجد فوق سريري لوحة معبرة رُسم عليها منظر طبيعة جبلية). إعادة: المرآة (6)، قبضة باب البلكون (7)، جهاز الهاتف (8)، السرير (9)، الجبل (10). ارجو

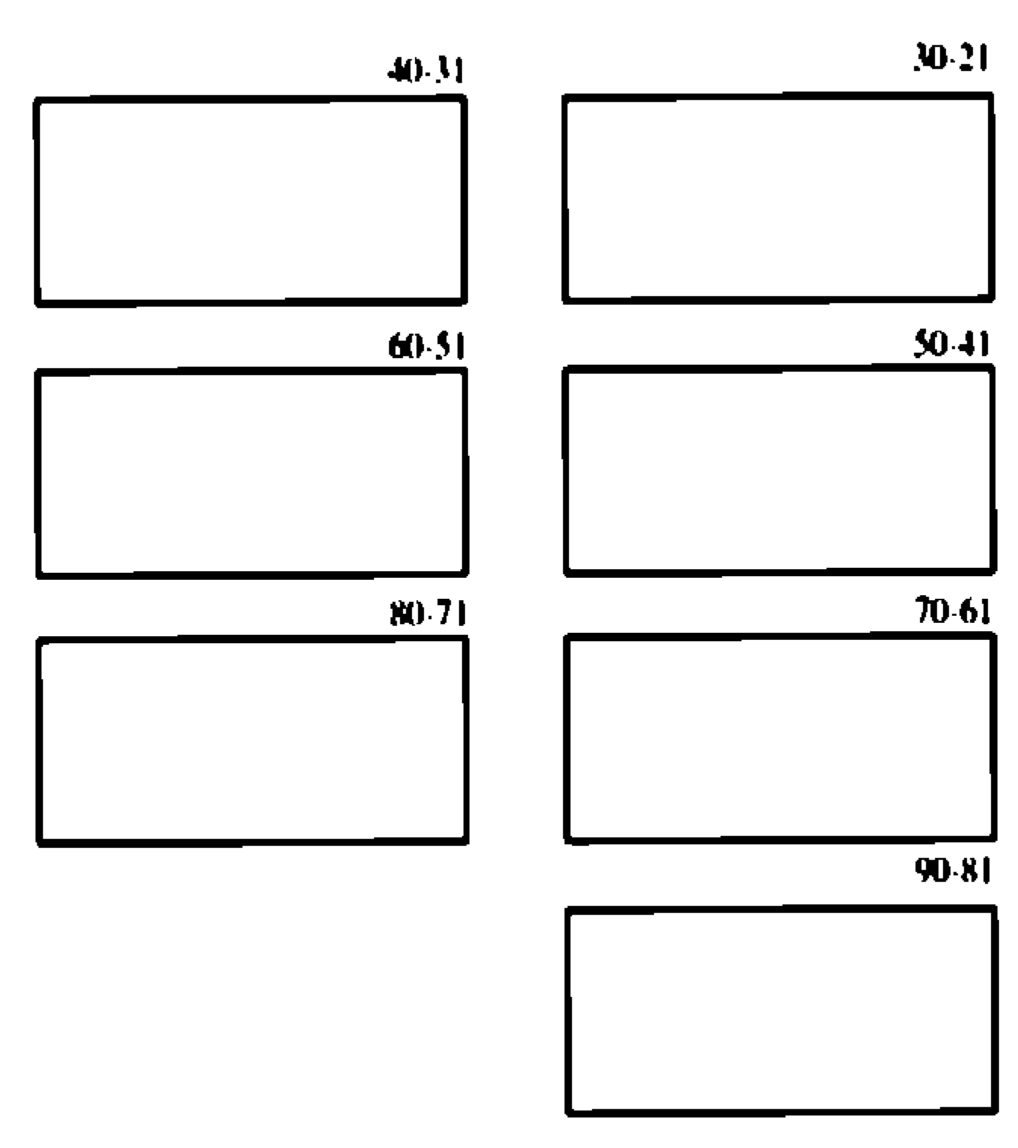
الا تحفظ محتويات هذه الغرفة الغريبة عنك. لأنها قد لا تعني لك الكثير. اما ما يجب أن تستفيده من هذا التمرين فهو التالي: ما دمت تمكنت من حفظ عشر نقاط بالاستعانة بغرفة غريبة عنك بالكامل. فكم سيكون سهلاً أن تأخذ محتويات الغرفة التي تجلس فيها وتألفها.

غرف لانحتك المنزلية

عليك ان تملأ الآن مجموعات العشرات السبعة، الناقصة من اللائحة المئوية. بمحتويات سبع غرف لديك. ارجو ان تكون غرف منزلك كافية: غرفة المعيشة. غرفة الطعام. غرفة النوم. غرفة الأطفال. الحمام. المطبخ. مدخل الشقة أو الممر(كوردور) . وإن لم تكف، فيمكنك الاستعانة باجزاءٍ من منزل والديك او شقيقك. او المكتب التي تعمل فيها طوال اليوم. رتب هذه الغرف بتسلسل منطقي. فلا تنزل مثلاً إلى القبو ثم تسرع إلى السقيفة. وبعد ذلك تدخل إلى الحمام ثم إلى مكتبك وتعود إلى غرفة المعيشة. اعتقد انك تعي قصدي و ارجو ان تقوم بجولة متسلسلة منطقية في غرف المنزل. كما انصحك بأن تضم المطبخ والحمام إلى السكن على اي حال. لأن فيهما الكثير من الأشياء المميزة والتي تصلح بشكل رائع كنقاط ثابتة وعلامات للحفظ. يمكنك ان تختار الآن سبع غرف او اماكن مناسبة تدخل في حياتك. ثم تابع القراءة.



هل وجدت جميع الغرف السبع؟ جيد... . خذ الآن ورقة وسجل عليها بالترتيب المناسب أسماء هذه الغرف. تأكد من ذلك ثانيةً، بحيث يدور في ذهنك ترتيب الغرف مرةً أخرى. إن كنت راضياً عن هذا التشكيل، فانقله إلى الشكل رقم 4 من الكتاب. يرجى كتابة اسم الغرفة في الجهة العلوية اليسرى من المستطيل الذي يمثلها. وعندما تنتهي من ذلك يمكنك متابعة القراءة.



الشكل رقم 4: لائحة المنزل



لقد حددتَ الآن سبعَ غرفٍ. (يمكنك إن لم تستطع إتمام الأمر بنفسك، ان تتقدم بضع صفحات من هذا الكتاب إلى الأمام، وتلاحظ لانحتي المنزلية (جدول رقم 8). اتخذْها كمثال قياسي. على ان تستخدم للوائحك غرفك الخاصة تحديداً!). علماً باننا قد حددنا للغرفة الأولى الأرقام من 21 إلى 30، وللثانية من 31 إلى 40 و هكذا. (لذا كان من المهم، اختيار تسلسل منطقي ومعقول). ابدأ بالغرفة الأولى الآن. اي الأرقام من 21 إلى 30. وسجِّل عليها المحتويات التي تراها مناسبة. تصور انك تدخل إلى الغرفة المعنية. او من الأفضل: ان تدخل إليها فعلاً. ضعْ نفسك داخلها وانظر حولك. ابدا الآن باختيار عشرةِ اشياء لا يمكن اللَّبس بينها، وذلك حسب الطريقة التي شرحناها سابقا (جُلْ بنظرك في ارجاء المكان، بدءاً من الباب باتجاه دوران عقارب الساعة). لا ضرورة لاستخدام تعبيرات الباب والشباك في كل غرفة. وإن أردت التنويه إليها، يمكنك اختيار «مسكة الباب» أو «مفصلة الباب» أو «ثقب المفتاح» وهكذا. اما بالنسبة للشباك فيمكن الاستعانة «بالزجاج» أو «الستائر» وهكذا. حيث يتوفر لديك بهذه الطريقة تنوع بالدماغ، وسيكون دماغك شاكراً لك ذلك.

الجدول رقم 8: لائحة المنزل للكاتب غريغور شتاوب

21 . 30 الممر (مدخل الشقة)

31 . 40 المطبخ

41 . 50 غرفة المعيشة

51 . 60 الحمام

61 . 70 غرفة الأطفال

71 . 80 الفسحة الأمامية

النقاط الثابتة في غرفك

ارجو ان تقوم الآن بما يلي:

- اختر النقاط العشر الثابتة لغرفتك الأولى.
- اكتب هذه النقاط الثابتة على ورقة.
- اغمض عينيك وتفحص، فيما إذا كان بإمكانك أن تتخيل محتويات الغرفة دون ان تراها، وتعيد سرد هذه النقاط بالترتيب الصحيح.
- ثم عُدْ إلى الكتاب ثانية.



يمكنك الآن سرد محتويات الغرفة الأولى بالترتيب الصحيح؟ جيد... . لم يكن في الأمر اية صعوبة، صح...؟ اما إن وجدت في ذلك اية صعوبة، فحاول ثانيةً، وإن لزم الأمر

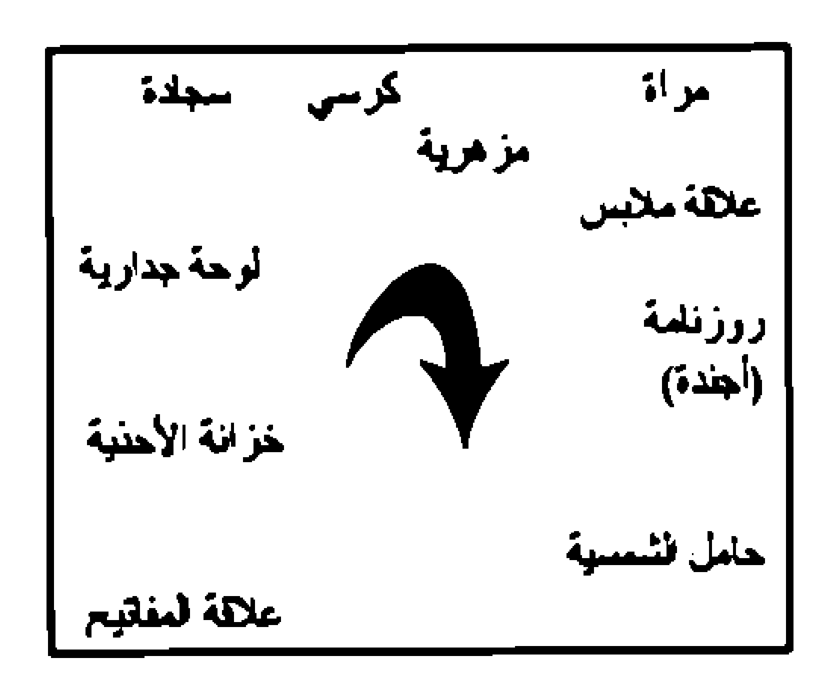
فثالثة ورابعة وهكذا، حتى تتمكن من ذلك. سيكون الأمر معقداً فقط إن اخطأت بالترتيب الصحيح.

لنفترض انك لم تَجُل ببصرك في المطبخ بالترتيب الصحيح وباتجاه عقارب الساعة، كما اتفقنا، بل قمت باختيار الأشياء عشوائيا: آلة القهوة مثلاً (لأنها اهم شيء لديك، و إلا فلن تصحو من دون قهوة الصباح)، حمّاصة الخبز (لأنها جديدة ولا زلتَ فخوراً بها) ثم البراد واخيراً المجلى ... فلن تنضبط الأمور معك إطلاقاً. رتب اشياءك حسب المعيار و التسلسل الذي تحدثنا عنه سابقاً: ما الذي تراه بالتسلسل المنتظم، عندما تجول بنظرك في المكان باتجاه عقارب الساعة؟ و ركز للحظات على نقطتك الثابتة التي تحمل الرقم 5 . حاول ان تلمسها بيدك، كما فعلنا مع التلفاز في غرفتي. وتصور ان هراً يجلس على القطعة رقم 7 . وهكذا اصبح لديك الآن مساعدات لتحديد المحتويات واماكنها، لأن الرقمين 5 و 7 اصبحا واضحين تماماً. عندما اذكر لك الرقم 28 مثلاً، ستستحضر على الأرجح وبسرعة الشيء الذي له علاقة. أنه النقطة التي تلي تلك التي عليها الهر. لا يمكننا التَمَرُّن سويةً في هذا المجال، لأنني لا اعرف محتويات غرفتك الشخصية. لقد حان الوقت الآن، لننقل النقاط العشر الثابتة في الغرفة المعنية إلى الكتاب. إما ان تفعل ذلك خطياً، أو ان ترسم رسماً

بسيطاً يوضع مواضعها في المكان. ولتوضيح الفكرة اكثر، تجد فيما يلي مثالين عمليين (الشكل رقم 5):

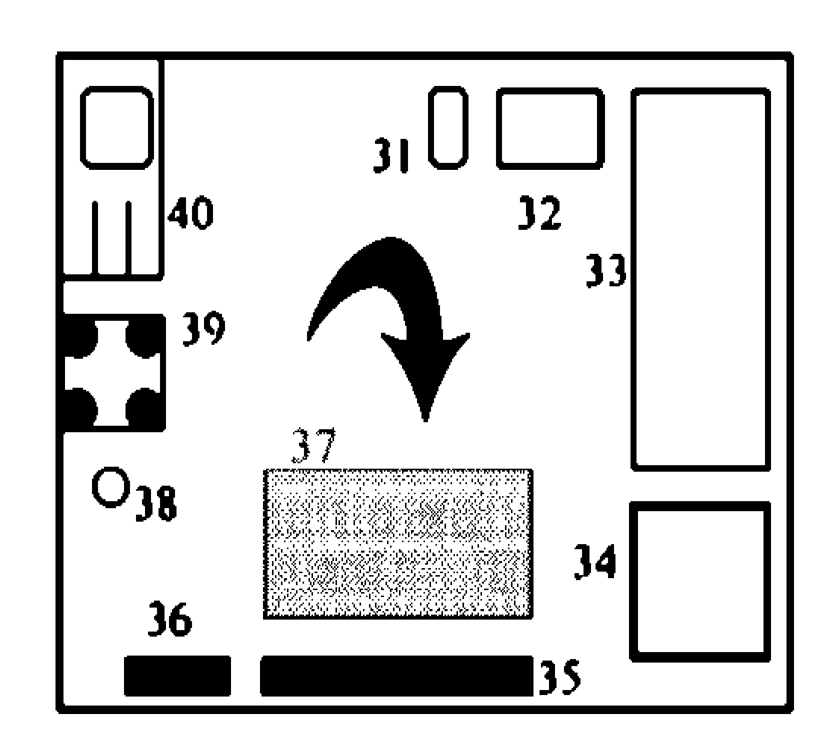
الممر (مدخل الشقة)

21 سجادة	26 روزنامة
22 كرسي	27 حامل الشمسية
23 مزهرية	28 علاقة المفاتيح
24 مرآة	29 خزانة الأحذية
25 علاقة ملابس	30 لوحة جدارية



المطبخ

31 قوارير
32 ميكرو وويف
33 خزانة المطبخ
34 براد
35 بنك جلوس
36 حامل الخضار
37 طاولة
38 سلة القمامة
39 فرن الطبخ
40 مجلى



ارجو ان تقوم الآن بما يلي:

- سجل المحتويات الثابتة في لائحة الغرفة الأرقام 21 إلى 30 (حسب ذوقك، إما خطياً أو بشكل مخطط).
- افعل الشيء ذاته بالغرفة الثانية. أي : ادخل إليها (إما

بتصورك او بجسمك فعلياً) . جُل بنظرك في المكان واختر عشرة اشياء اساسية . اكتبها على ورقة ثم اغمض عينيك واستعرض هذه الأشياء في مخيلتك وعندما تنجح بذلك، المِسْ النقطة 5 باليد، وضع القطة على الرقم 7 وسجل اخيراً هذه المحتويات في لائحة المنزل من 31 إلى 40.

- ثم كرر الطريقة ذاتها على باقي الغرف .
- وعندما تنتهي من ذلك (الأمر الذي سيستغرق حوالي نصف ساعة)، تابع القراءة.



اللمسات الأخيرة على لائحة المنزل

تقييم بيني

لنستعرض ما انجزناه حتى الآن:

1 - تشكيل اللائحة المئوية.

2 - حددت مع هذا الكتاب عشراً من محتويات كل غرفة. اشياءً محددةٍ بوضوح، ومتمايزة بعضها عن بعض.

3 - وهكذا حددت تسلسلاً منطقياً. بحيث تجول في المكان بنظرك الذي سيقع على هذه الأشياء واحدة تلو اخرى. (لعلك حددت التسلسل بشكلٍ مختلف، لا باس... . فلا بد

ان لديك سببا وجيها لذلك. المهم ان يكون تسلسلاً منطقياً، تستطيع التعامل معه.)

رقم لكل غرفة

الا تعتقد انك قد احرزت الكثير حتى الآن؟ سنحاول في الخطوة التالية، أن نحفظ ما هو الرقم التي يخص كل غرفة. يمكننا طبعاً ان نَعُدَّ ايضاً في كل مرة: الكوردور . 2 . المطبخ . 3، غرفة الجلوس . 4، وهكذا، (وقد اتخذتُ منزلي مثالاً). لكن هذا مزعج على المدى الطويل، وسيحرمك متعة العمل على لائحة منزلك. لذا نرتب أرقام الغرف بالاستعانة بلائحة الشجرة:

ناخذ مثلاً الغرفة الثالثة. هنا يوجد في تسعة من ارقام المحتويات العدد اربعة: 41، 42، 43..... 50. إذاً العدد اربعة هو المفتاح. لنفترض اننا نتحدث عن غرفة المعيشة، فيمكن ان يكون الرابط هنا مثلاً: وجود مجموعة من الألعاب كسيارات. وبما ان السيارة تحمل الرقم أربعة على لائحة الشجرة، إذاً ينتمي العدد اربعة إلى غرفة المعيشة وكذلك الأربعينات.

الغرفة الخامسة (الأعداد من 61 . 70) نسميها «غرفة المكعب» (لأن 6 = مكعب من لائحة الشجرة). إذاً يمكننا ان نربط بين الغرفة المعنية والمكعب، بأن نتصور ببساطة، أن لدينا في وسط الغرفة طاولة صغيرة يمكنك ان ترمي عليها الزهر

(المكعب). ولا يهم إن كان هذا في الحمام أو المطبخ أو الشرفة. إننا نربط فقط الغرفة رقم 6 بالمكعب.

اعتقد انك استوعبت تماماً. كيف يتم الربط. ماذا تفعل إذاً مع الغرفة السادسة (الأعداد من 71 . 80)؟ ببساطة وكل وضوح. تضع هناك هراً (ذا السبع أرواح) يحوم حول سريرك إن كانت هذه غرفة نومك (أو حول البراد إن كان ذلك في المطبخ). وانت تعلم طبعاً: انه كلما كان التخيل غريباً ومصطنعاً اكثر. كان تذكُّر دماغنا لهذه الأشياء اسهل.

والآن. يقع على عاتقك التدرب على هذه اللائحة المئوية. حيث اقترح ان تستعرضها كاملةً مرة او مرتين يومياً لمدة اسبوع. ثم تعمل عليها حوالي خمس دقائق كل يوم. وسترى أن هذه اللائحة قد تسللت إلى دمك ولحمك (تفكيرك الواعي و اللاشعور).

وعندما تصل إلى النقطة. التي لا تحتاج معها لطول تفكير. حتى تعرف ما هو الشيء الذي يرتبط بعدد ما (لا على التعيين)، تكون قد احرزت شيئاً مهماً. ومن النصيحة ايضاً في هذه المرحلة. ان تقوم ببعض التدريبات لحفظ رقم يتألف من عشر خانات. أو المباشرة ببعض التمارين التي سنعرض لها في الفصل القادم.

ولم كلُّ هذا العناء؟

اقـول بكلّ بسـاطة، إنهـا تسـتـحق ذلك. لأن هـذه الـلائحـة المئوية (بالتوافق مع تقنيـة رواية الحكاية)، ستؤهلك لإنجـاز مـا لا يصـدق، حيث سـتؤمّن لك مـئة «عـلاّقة». يمكنك ان «تعلق» عليها أيةُ معلومات او بيانات هامة يلزمك ان تتذكرها لاحقاً في وقت من الأوقات. لعلك لا زلت تذكر هذا المبدا من لانحتَي الجسم والشجرة. سنقوم في السـباق القـادم من هذا الكتاب، بسـرد بعض التـمارين التي تعلمك اين و كـيف تحـفظ بعض المعلومـات الخـاصـة بحـيـاتك وسكنك، بحـيـث تتـمكن من استحضارها متى تشاء. لكن نود اولاً، ان نستعرضَ الفـائدة الثـانيـة لهـذه اللائحـة المئـوية. والتي تتـمـثل في تحـولك إلى إمكانية ربط كلِ عدد من 1 إلى 99 ، بصـورة محـددة وواضحـة، لا لَبْس فيها ولا تختلط بغيرها . فيجب الا نفكر طويلا، لمعرفة ان العـدد 48 مثلاً، معـرفٌ «بالسيارة وعـقـدة الطريق السـريع على شكل 8»، أو ان الـ 57 تـدل عـلى «القـطة الموجــودة عـلى يدي». وعندما نستقر عند هذه الصور، فسرعان ما نصطدم بحـــدود إمكانيـاتنـا، حين يتعلق الأمـر بحـفظ الأرقـام. ناهيك عن اننا نتلقى ونسـتـمع دومـاً إلى قـصص وحكايات متـشـابهـة تزيد من متـعة التَعلُم. فـعندمـا تسـتطيع التـعامل مع الأعـداد ثنائيـة الخـانة 95 الخـصـر، او 18 المغـرب (زحـمـة إغـلاق المحلات)، او 54 فرشاة الأسنان مثلا (او اية اداة اخرى، حسب

لائحتك المنزلية الشخصية)، فإنك ستتمكن من استظهار الأرقام الطويلة ايضاً، وستستمتع بذلك على الدوام.

ولقد مرَّ معي انَّه قد حَفِظَ بعض التلاميذ في الصف الثالث، رقماً من اربعين خانة، خلال ثلاث إلى اربع دقائق. ربما حالات استثنائية... ! لكن جميع الأطفال، يستطيعون كتابة مثل هذه الأرقام الطويلة، ويستمتعون بذلك. والأروع من هذا، أنهم يستطيعون استحضار هذه الأرقام وكتابتها في اليوم التالي. وسيتلاشى الحرج من التعامل مع مثل هذه الأعداد كلياً، عندما نرى العديد من التجارب الناجحة. وهكذا ارجو لكم مع التمارين اللاحقة مزيدا من المتعة والفائدة.

مجالات الاستفادة
من تقنيات الذاكرة الفائقة
نظرياً وعملياً

دعونا نلعب مع الأعداد

مع بداية كل ندوة من ندواتي، كنت أسأل في القاعة سؤالاً بريئاً: «من يستطيع أن يحفظ من أول مرة، رقماً من عشر خانات أو أكثر؟» علماً بأنني متأكد من النتيجة المضحكة. فمن يستطيع ذلك بهذه البساطة! فإذا كان لأحدهم ذاكرة قوية، فقد يستطيع أن يحفظ رقماً من خمسٍ أو ستٍ خانات، وربما سبعٍ على أبعد تقدير. أما أكثر من ذلك فسيكون صعباً على أي كان.

يوجد العديد من الطرق والأساليب، لحفظ الأرقام. أما الأكثر انتشاراً، فهما طريقتان، الصورة البصرية (الكتابية)، والصورة السماعية (الصوتية). يلجأ كثير من الناس إلى الطريق الأخير. فهم يحفظون الرقم من جرسه وإيقاعه. ولنأخذ مثلاً رقم هاتف ما. رقم هاتفي هو: 8109110. من المعتاد أن يقوم الناس في بلدي سويسرا، بتجزئة الرقم إلى مقاطع: فيأخذون مقطعاً ثلاثياً في البداية، ثم مقطعين

ثنائيين. وهكذا يصبح إيقاع الرقم: 10 . 91 . 810 (ثمانمئة وعشر - واحد وتسعون - عشرة). ولن يستطيع شخص حفظ الرقم بهذا الإيقاع، أن يتعرف عليه، إذا قال له أحدهم: 110 . 09 . 81، وسيبدو له غريباً تماماً، إذا ما قيل له بأي شكل آخر.

وكما نوهت سابقاً، فإن بعض الأشخاص يحفظون الأرقام من خلال الصورة الكتابية أيضاً. كما يستعين البعض بتقنية اخرى، تتمثل بأن يحفظ الشخص عدداً من أرقام الهواتف الحكومية الثلاثية السهلة، ويربط بينها وبين الأرقام الجديدة التي تَردُ إليه. من حيث المبدأ، تجري جميع الطرق في ذات الاتجاه: لكلٌ تصوره عن الأعداد والأرقام (البعض يعلقها على الصوت والجَرْس، والبعض الآخر على شكل الكتابة وآخرون يعلقونها على أرقام أخرى). وعندها تصبح المسالة أسهل.

نود أن نجرب الآن، طريقة تعتمد على ربط الأرقام بتضمينها حكايةً ما. وسوف ترى: كيف يمكنك أن تحفظ الأرقام دون صعوبة تذكر.

رقم من عشرين خانة

ساعطيك مثلاً العدد التالي:

12071315052006141103. وإن طلبت منك الآن أن تنظر إلى هذا العدد نظرةً بسيطةً لتحفظه، ستصيبك على الأرجح

ضَحكةً تشنجيةً. لذا ارجو بدلاً من ذلك، ان تُجَزِئَ هذا العدد الكبير إلى اعداد مزدوجة. خذ ورقةً وقلماً وسجل هذه التجزئة بكل دقة: نُفَصِّلُ إذاً العدد ونقول 12 ـ 07 ـ 13 ـ 15 ـ 05 ـ 20 وهكذا... . وستجد ان جميع هذه الأعداد المزدوجة، موجودة في لائحة الشجرة. (لقد اتخذت هذا التدبير عن عمد، لذا تجد في هذا العدد كثيراً من الأصفار و الآحاد!) وسنقوم الآن بتاليف قصة من الصور المقابلة لكل عدد من هذه الأعداد المزدوجة:

يظهر على الطاولة شبحٌ (12) يتحول امام عينيك وفي لحظات إلى هرٍ (07)، يجري مسرعا من الغرفة إلى نحسه (13) وحتفه، حيث يدوسه الفارس (15) بحوافر فرسه. يمد الفارس يده (05) إلى التلفاز الموجود في الصالون ليشاهد نشرة اخبار الثامنة (20). يوجد على جهاز التلفاز مكعب (06)، وقد ظهرت على الشاشة صورة البدر (14) (الليلة هي منتصف الشهر القمري) اثناء نقل مباراة بكرة القدم (11)... . والغريب ان حراس المرمى يجلسون على كراسي ثلاثية الأرجل (03) ولا يابهون بالأهداف التي تدخل عليهم! (كما ترى فإنني جعلت الأعداد الأحادية من 1 حتى 9. تبدو ثنائية بان وضعت صفراً على يسار العدد).

اقرا هذه الحكاية ثانية. ودعنا نلخصها: الشبح يتحول إلى هر يجري خارج الغرفة فيدوسه الفارس (شوم)، الذي يفتح التلفاز لمشاهدة نشرة أخبار الثامنة. يوجد على التلفاز مكعب ونشاهد على الشاشة بدراً أثناء نقل مباراة كرة القدم، حيث يجلس حراس المرمى على كراسٍ ثلاثية الأرجل. تمام، هل كل شيءٍ واضحٌ؟ خذ الآن ورقة وقلماً وحاول تذكر وكتابة هذا العدد ذي العشرين خانة. وإن لم تحرز ذلك بالكامل، اقرا القصة ثانية وحاول كتابته مجدداً. تابع تكرار هذه العملية حتى يرسخ هذا العدد في ذهنك كالصخرة. ثم تابع القراءة.



تتمة لتمارينك

والآن، كيف تسير الأمور معك حتى الآن؟ لابد انك ايقنت الآن، ان عملية الحفظ والاستظهار هكذا اسهل وافضل. ولن يخطر ببالك إطلاقاً، ان تكتب ايُ عدد خطأ، كالعدد 19 مثلاً، لأنه لم يرد في الحكاية ايُ ذكرٍ لطعام العشاء. لقد اقتصرتُ في المثال السابق على لائحة الشجرة، لأنني لا اعرف محتويات لائحة المنزل الخاصة بك. حيث يمكنك ان تحفظ عن ظهر قلب اي عدد (لا على التعيين)، بالاستعانة بلائحتك المئوية. نحاول في هذا المقام، الاستعانة بتركيبة من لائحتي الشجرة

والجسد: وناخذ مثلاً العدد 911517. نجزئه إلى 91 (اصابع القدمين)، 15 (الفارس)، 17 (ورق اللعب). من السهل تذكُر ذلك: بأصابع القدم نضرب الفارس على عظم القصبة، فيقوم بدوره بالقاء اوراق اللعب ارضاً.

بإمكانك ان تختار الآن من دليل الهاتف خمسةَ أسماء، مع رقم الهاتف الخاص بكلٍّ منهم. وحاول أن تحفظ هذه الأرقام بالطريقة التي شرحناها سابقاً. إن كنت قد شَكَّلتَ اللائحة المئوية، فلا مشكلة في ذلك. تجزئ العدد الكبير إلى ازواج من الأعداد، وتبتكر حكايةً أو حكايات مناسبة. اما إن لم تكن لديك بعد هذه اللائحة، فقد تواجه بعض الصعوبة في حبك هذه القصة. يخطر ببالي الآن، كيف حَفِظتْ ابنتي رقم هاتفنا الذي كان في حينه 7671774، وكانت هي في السادسة من عمرها. لم تكن تعرف اللائحة المئوية، لكن حكايتها كانت على النحو التالي: الهر (7) يلعب الزهر (المكعب) (6) مع هر (7) آخر، وذلك اثناء جلوسهما فوق الشجرة (1) حيث يقفز هر(7) ثالث. وفي الأسفل يمر على الطريق هرٌ(7) آخر بسيارته (4). وقد نجحَت في ذلك. لكن ليس على الأطفال في هذا العمر ان يحفظوا كثيراً من الأعداد كلَّ يوم.

اما بالنسبة لك، فيجب ان يكون هذا المثال هو الحافز كي تباشر العمل على لائحتك المئوية. إن لم تفعل ذلك حتى الآن. و

إلا فإنه سيأتي وقت لا تدري فيه، أي هر صدم أية شجرة بأية سيارة... أو بكلمات أخرى: فإن تركيبة الأعداد ذاتها ستتكرر باستمرار وتصبح متشابهة جداً، لدرجة أن تلتبس عليك الأمور. كما أنك لن تنجح في حفظ الأعداد من دون اللائحة المئوية.



إنني أعرف هذا الشخص فعلاً! بالاسم والوجه

أسماء العائلة

أمعن النظر في صور الوجوه المبينة أدناه (الشكل 6).


صورة رقم 2


صورة رقم 1


صورة رقم 4


صورة رقم 3


صورة رقم 6


صورة رقم 5





صورة قم 7



صورة قم 8



صورة قم 9



صورة قم 10



صورة قم 11



صورة قم 12




صورة رقم 14


صورة رقم 13


صورة رقم 15

يتمثل هدفنا التالي بتذكر الوجوه وحفظ الاسم الخاص بكل منها. أي أن نربط كل وجه باسم صاحبه مباشرة. لهذا نتساءل كخطوة أولى: ما هو الشيء المميز في هذا الوجه، والذي يمكنه أن يخدمنا «كعلاّقة»، أو «صندوق رسائل»؟ يبدو الأمر أصعب مما هو عليه حقيقةً. لكنني الاحظ دوماً وقبل كلّ شيء، كيف يفاجأ المشاركون بالندوات، عندما يتمكنون من ملاحظة العلامات الفارقةِ لدى خمسين شخصاً ويحفظون أسماءهم بهذه التقنية. لتوضيح الأمر أعطيكم بعض الأمثلة. نبدأ مباشرة بالصورة رقم 1، المرأة الشابة ذات العِقْدِ والقلادة



على صـدرها. وهكذا اصـبح لدينا إذاً اول عَـلاَّقـة (شنكل اوكُلاب): إنه القلادة. وهكذا نتابع:

رقم 1	المرأة الشابة مع العِقد والقلادة	←	قلادة
رقم 2	الرجل ذو الشارب	←	شارب
رقم 3	المرأة ذات الابتسامة	←	ابتسامة
رقم 4	الرجل ذو النظارة	←	نظارة
رقم 5	المرأة ذات الشعر المنفوش	←	شعر منفوش
رقم 6	الرجل ذو اللحية الطويلة	←	لحية طويلة
رقم 7	الرجل ذو الرقبة الغريبة	←	رقبة
رقم 8	الرجل ذو الغمازة في الذقن	←	غمازة
رقم 9	المرأة ذات الشعر الطويل	←	شعر طويل
رقم 10	الرجل ذو القميص المنقط	←	قميص منقط
رقم 11	الرجل ذو اللحية البيضاء	←	لحية بيضاء
رقم 12	الرجل ذو الشارب	←	شارب
رقم 13	المرأة ذات الغرة على الجبين	←	غرة شعر
رقم 14	الرجل يلبس قميصاً بأزرار	←	قميص بأزرار
رقم 15	الرجل ذو النظارة	←	ذراع النظارة

لعلك تلاحظ ما يلي:

- تم اختيار الشارب مرتين. والرائع في الأمر انه باستطاعة دماغنا ان يميز بين شارب وآخر. اي انه يعي تماماً ايَّ الاثنين نعني الآن ويقوم بالربط اللازم. وستتحقق من ذلك مباشرةً.
- ليس بالضرورة أن تكون العلامات الفارقة. هي دوماً اللحية او النظارة او الأنف. بل يمكن ان تكون قطعةً من الملابس او اجزاءً منها، وليس شيئاً له علاقة بالوجه تحديداً. لحظة. لعلك تفكر الآن وتقول. و ماذا لو ان هذا الشخص ارتدى غداً غير هذا القميص الذي هو عليه اليوم؟ عندها لن يصح الأمر مع « القميص المنقط» او « القميص ذو الزرين!» هذا صحيح. لكنه لن يلعب في الواقع ايُّ دور يُذكر. المهم ان تتعرف على العلامات الفارقة لدى الشخص المعني. للساعة أو الساعتين التاليتين. ثم بعد ذلك واثناء عملية نقل الصورة إلى الذاكرة الدائمة. سيركز دماغك على مجموعة من الدقائق والتفاصيل، وليس على أزرار القميص فقط. مثل. اين كان يقف. وكيف كانت تسريحة شعره. وكم يبلغ من العمر تقريباً. إنك تحتاج إلى مزيد من التفاصيل كي تدخل إلى المعلومات والبيانات، حيث سيُختزن في ذاكرتك وبشكل آلي اكثر بكثير من مجرد إحدى التفاصيل.



والآن ارجو ان تعود صفحةً إلى الوراء وتنظر إلى الصور ثانية. ولاحظ، ما الذي يلفت نظرك في الصورة اكثر من غيره. هل هي القـــلادة مع رقم 1. والشـــارب في رقم 2؟ هل هي الابتسامة في الرقم 3 ؟ ثم هل هي النظارة، أم الشعر المنفوش، أم اللحية الطويلة، الرقبة أم الغمازة؟ لاحظ في الرقم 9 الشعر الطويل، وفي العشرة اللحية البيضاء؟ واخيراً الشاربان، الغرة على الجبين، الأزرار وساعد النظارة؟ جرب عدة امثلة. عُد إلى الصور لثوان، تفحص الوجوه بحثاً عن العلامات الفارقة «العلاقات». ثم عُد إلى هنا لمتابعة القراءة.



الوجوه العشرة الأولى

ناتي الآن إلى القسم الهام! حيث سنقوم بربط الوجوه بالأسماء. السيدة ذات القِلادة، تُعَرِّف نفسها، على انها السيدة الصواف . نحاول أن نجري الترابط، فنتخيل صورةَ رجل يجُزُّ صوف الخروف، في إطار القِلادة. وهكذا... . ستجد في الجدول رقم 9 امام كلِّ اسم، صورة او اكثر يمكن ان تربطها به. علماً بانك لست مضطراً للأخذ بهذه الصور على ما هي عليه. ويمكنك ان تتخيل صورة من عندك، إن وجدت صعوبة او مشكلة في إحدى هذه الصور (ولابد انك اصبحت

تعرف المبدأ). إن بعض الأسماء تدل على صورها تلقائيا(مثال رقم 2). بينما ستجد صعوبةً جمةً في إيجاد الصور المناسبة لأسماء اخرى (مثل رقم 9).

جدول 9 : أسماء ووجوه (للمقارنة مع الشكل 6)

الرقم	العلامة الفارقة	الاسم	الصورة + وسيلة الربط
1	القلادة	مها الصواف	في القلادة صورة رجلٍ يجز الصوف ← صواف
2	الشاربان	سالم الحريري	الشاربان مصنوعان من خيوط خيوط حريرية ← حريري
3	الابتسامة	منى الحسن	تطغي عليها الابتسامة ليظهر حسنها ← الحسن
4	النظارة	محمد سعيد	تجلب له النظارة السعادة، لانه يرى جيداً ← سعيد
5	شعر منفوش	سهى المنجد	نشتري الصوف المنفوش من عند المنجد ← منجد
6	لحية طويلة	عمار انيس	نجد ان اللحية تجعل وجه عمار انيساً ← انيس

7	رقبة طويلة	إلياس الخياط	الرجل ذو الرقبة الطويلة خياط القبة العالية ← الخياط
8	غمازة الذقن	عمر الحجار	الحفرة في ذقن عمر من ضربة الحجر ← الحجار
9	الشعر الطويل	أمل الطباع	اود طباعة كلمة جميل على الشعر الطويل ← الطباع
10	القميص المنقط	ماهر مراد	لابد ان هذا القميص المنقط هو مراد ماهر ← مراد

مراجعة

دعنا نلخص هنا ما مرَّ معنا في هذا الفصل. نعود إلى السيدة ذات الإطار مع القلادة. سترى على الأرجح رجلاً يجز صوف الخروف. لديك إذاً شيء ما مع السيدة صواف. مع الصورة (2)، سيقع نظرك على الشاربين المصنوعين من الخيوط الحريرية: السيد الحريري. الابتسامة العريضة تظهر حُسن المراة فهي السيدة الحَسن (3). ثم ترى الرجل الفرح بنظارته، فهو السيد سعيد (4). ومع المراة ذات الشعر المنفوش يجب أن تذكر المنجد الذي ينفش الصوف، السيدة منجد (5). اما الشاب الذي يبدو انيساً بلحيته، فهو السيد أنيس (6).

والرجل الذي يخيط القبة العالية للرقبة الطويلة هو السيد الخياط (7). ثم يأتي الشاب عمر ذو الغمازة من إصابة الحجر. فهو السيد الحجار (8). والمراة التي طُبع على شعرها شيء ما هي السيدة طباع (9). واخيراً نأتي إلى الشاب الذي مراده هذا القميص المنقط فهو السيد مراد (10).

غالباً ما يحدث ان يقول لي احدهم في الندوات: «نعم... صحيح، إنني اعرف رئيس دولة يحمل ذات الاسم». طبعاً يمكنك دوماً ان تربط وجوهاً جديدةً باسماء مشاهير، اي. ولمزيد من الدقة .. يمكنك ان تربط وجهاً جديداً بوجهٍ مالوف.

الوجوه الخمسة الباقية

دعنا ناتي الآن على الوجوه الخمسة الأخيرة.

11	للحية البيضاء	احمد السالم	اللون الأبيض علامة السلم فهو سالم ← السالم
12	شارب	اسامة المسفر	الشارب يكون سافراً دوماً فهو المسفر ← المسفر
13	غرة الشعر	بثينة شعبان	ثلثي احرف كلمة الشعر موجودة في شعبان ← شعبان
14	ازرار القميص	وليد الحسيني	(سأترك هذه لك عزيزي القارئ، خذ لنفسك دقيقة لذلك.)
15	إطار النظارة	علي العريضي	نلاحظ ان إطار النظارة عريض جدا ← العريضي

اسمح لي ان ادعوك الآن، للتدرب على هذه الأسماء الخمسة عشر. اتبع ذات الخطوات كما شرحناها سابقاً، انظر في الصور جيداً وابحث عن العلامات الفارقة «علاقة»، وعلق عليها بعض المعلومات، التي يمكن أن يتكون منها الاسم. وعندما تحفظ هذه الأسماء الخمسة عشر، تكون قد تقدمت خطوة إلى الأمام.



تقييم بيني

لقد نجحنا حتى الآن. بالرغم من وجود بعض الصعوبة والتعقيد. إنك تحفظ الآن خمسة عشر اسماً. وهذا امر جيد جداً. ستقدم لك هذه الطريقة مساعدة جيدة. وستجد ان العملية اصبحت اسهل وامتع إن انت اكثرت من التدرب عليها. كما انك ستجد ان بعض الأسماء تتكرر باستمرار. ويمكنك الاستعانة بالصور المتوفرة لديك. ولن تضطر للبحث عن صور جديدة في كلّ مرة. وإذا ما مر معك مثلاً. شخص آخر باسم السيد الحريري. فستجد صورة الخيوط الحريرية ماثلة أمام ناظريك. وعليك فقط ان تجد العلامة الفارقة (العلاّقة) التي تعلق عليها تلك الخيوط.

لعله من غير المناسب إطلاقاً. ان تواجه دوماً بالصعوبات. كلما حاولت تشكيل لائحة الأسماء والصور المناسبة لها. وستندهش للسهولة التي سيتم بها ذلك. حتى لو كانت تلك اللائحة طويلة وتصل إلى مئة اسم.

ستجد في الملحق A4. جدولاً باسماء الأشخاص واسماء العائلة كمساعدة للإنطلاقة. والغرض من هذا الجدول. هو شحذ قدرتك على تخيل الصور المناسبة فقط. وعليك أن تجتهد كثيراً. لإيجاد صورك الخاصة بك ومن خيالك.



الاسم الأول

يكون في المعتاد حفظ الاسم الأول اسهل من حفظ الكنية. ولهذا عدة أسباب. اولاً لأن اسماء الأشخاص في الغالب اقصر. ثانياً اسهل في الحفظ. ثالثاً ليست كثيرة كاسماء العائلة.

صور الأسماء

يمكننا العمل هنا بنفس طريقة اسم العائلة: حيث نقوم بالتفكير بصور تتناسب مع الاسم. وننطلق من كامل الاسم، او من مقاطع محددة منه، حسب الحال. هنا ايضاً يُنصح بعمل لوائح جاهزة لبعض الأسماء وصورها، كي لا نضطر للتفكير بصورة جديدة في كل مرة يمر معنا اسم جديد. في الجدول التالي نجد امثلةً لصور بعض الأسماء:

نور	نور (ضياء)
ندى	قطر ال ندى
حَسن	من ال حُسن
صباح	من الصبح فهو ال صباح
ياسمين	زهر ال ياسمين
هناء	ال هناء
سالي	من السلوى أو التناسي
انس	من المؤانسة فهو انيس او انس



فؤاد	من اسماء القلب ال فؤاد
حسام	من (احد اسماء السيف) الحسام
طارق	من طارق الباب

وهكذا اصبح لدينا مجموعةُ من الصور لأسماء. يمكن ان تساعدنا ايضاً على حفظ اسماء مشابهة. فحَسن مثلاً والحسن يمكن ان تفيدنا ايضاً مع حسين وحسناء. والنور مع نور الدين وانور. ولن تخطيء مثلاً مابين حسن وفؤاد او بين انس وطارق.

نعود الآن إلى لائحة الأسماء (الجدول رقم 10). لقد تعاملنا حتى الآن مع اسماء الكنية. حيث حفظناها وتعلمنا كيف نربط كلاً منها بالوجه الخاص به تحديداً. وكي يصبح عملنا متكاملاً. سنقوم الآن بربط اسماء الأشخاص ايضاً بصور وجوههم. نبدأ بالمثال التالي:

ربط الاسم بالوجه

نعود إلى الشخص الأول في اللائحة. إنها السيدة ذات القلادة في العقد. ونتذكر انه كان في الإطار صورة الرجل الذي يجز صوف الخروف. نتابع تتمة الحكاية وندخل فيها الاسم الأول للسيدة وهو مها. فنرى بقرة تجلس إلى جانب الخروف وتراقب بعينيها الواسعتين جزَّ الصوف. لدينا إذاً هنا

المها. ويصبح اسمها الكامل مها الصواف. وهكذا أصبح لدينا الصلة والربط بين العلامة الفارقة (العلّاقة) والاسمين (الكنية والأول). تبدأ إذاً مع الاسم الأول دوماً من النقطة التي انتهيت عندها في صورة اسم الكنية. و إلا فإنك ستشوه الصلة التي اوجدناها بين العلامة الفارقة واسم الكنية. اما بهذه الطريقة فإنك ستحتاج لمجرد إضافة بسيطة إلى القصة الأساسية.

نأخذ مثالاً آخر. السيد الحريري، الرجل ذو الشاربين من الخيوط الحريرية. فهو يخاف عليها جداً لحساسيتها ويبقيها سالمة من اي اذى يمكن ان يصيبها. فهو إذاً سالم الحريري. ومنى الحَسن السيدة ذات الابتسامة، إنها متفائلة دوماً وسعيدة، ومناها فقط أن تحافظ على حسنها وإشراقتها. فهي إذاً منى الحسن. ولنأخذ الآن مثالاً اخيراً قبل ان تنكب على عملك. السيد السالم ذي اللحية البيضاء، إنه مسالم ويحمد الله دوما على انه سليم معافى. والذي يحمده دوماً لا بد أنه احمد. إذاً احمد السالم. انتهى.

يمكنك الآن ان تتابع السلسلة، وتستبدل كلَّ اسم من الأسماء الباقية بصورة متممةٍ للحكاية والصورة التي تصورناها لاسم الكنية (العائلة). يمكنك ان تفعل ذلك الآن، و تُقدم على مَهمتكَ براحة واسترخاء. وكلما انهيت خمسَ صورٍ، راجع ما

انجزته. وعندما تجد انك اعطيت لجميع الأسماء صوراً مناسبة وحفظتها بالشكل الصحيح، يمكنك متابعة القراءة.



تمرين ذاكرة الأسماء

لعلك تتساءل: كيف لي بحق السماء إن أمرن ذاكرتي على حفظ الأسماء. فانا لا استطيع ان اسال كل شخص عن اسمه، كي اتدرب فقط! صدقني.... يوجد إمكانات كثيرة للتدرب دون أن يتسبب ذلك بالألم او الإحراج لأي كان . فعندما تكون في المطعم مع شخص آخر وحولك عدد كبير من الأشخاص الذين لا تعرفهم، يمكنك ان تعطي هؤلاء الأشخاص اسماءً وهميةً وتتدرب عليها دون ان يشعر احد او ينزعج منك الحضور. تزداد المتعة عندما يقوم بذلك شخصان معاً. ومن المفهوم أنك لن تقوم بالإشارة باصبعك إلى شخص ما، او الضحك عالياً. كما يمكنك ان تاخذ مجلة مصورة، وتحفظ اسماء اصحاب الصور التي فيها.

كقاعدة تقريبية، يمكنني إن اقول: انَّ حفظَ عشرةَ اسماء في اليوم يعتبر تمريناً جيداً. وستدهَشُ للسرعةِ التي يمكن ان يتم فيها ذلك، وسيكون التمرين اكثر فاعلية، إذا كانت هذه الأسماء تستخدم في الحياة اليومية. اما إن حاولت ان تحفظ

اسماء الأشخاص الذين حولك. او الذين تعمل معهم باستمرار. فما عليك إلا أن تبحث عن العلامة الفارقة (العلاَّقة) لدى كل منهم، لتعلق عليها الاسم وتثبته. وحاول أخيرا، ان تُتم ذلك دون اللجوء إلى بطاقات تعريف الشخصية (كرت الفيزيت).

التمرين الجيد ايضاً، ان تسجل على ورقة أسماء الذين سيشاركون في الاجتماع القادم، وتضع امام كلٌ اسم رمزاً يدل على العلامة الفارقة (العلاقة) لكلٌ منهم، ويمكن لهذه الرموز (الإشارات) أن تكون مشابهةً للرموز الهيروغليفية. فتعطي مثلاً للسيد الحريري رمز الشاربين المميزين، وللسيد سعيد رمز النظارة، ولماهر مراد رمز القميص المنقط.

الاسم	الرمز (العلاقة)	العلامة الفارقة
مها الصواف		القلادة
سالم الحريري		الشاربان
منى الحسن		الابتسامة
محمد سعيد		النظارة
سهى المنجد		الشعر المنفوش
عمار أنيس		اللحية الطويلة



الشكل 7: أسماء ورموز (علاقات)

الاستخدام العملي

لقد غلب على ما مر معنا حتى الآن الجانب النظري. لذا اود ان اشرح لكم الآن وبدقة، كيف تساعدني هذه التقنية في الحياة العملية. عليّ ان اتراس مثلاً، مؤتمراً يحضره مئة مشارك. لائحة الأسماء موجودة امامي. وهدفي هو ان احفظ الأسماء باسرع ما يمكن بعد بداية الندوة. وارتب الوجوه واربطها بالأسماء. لذا ابدا وقبل موعد الندوة بثلاثة ايام

بحفظ الأسماء كاملة(الاسم الأول واسم العائلة). وكي احفظ اسماً مثل سالم الكاتب، اتخيل شخصاً يكتب قصة الزير سالم مثلاً. فمن خلال يكتب اصل إلى اسم العائلة «الكاتب» و اربط بطل القصة سالم بالاسم الأول للشخص المعني سالم. اما الأسماء المركبة والمعقدة، فيكون لها حكاية اطول وربما اكثر تعقيداً.

لعلك تواجه في اليوم الأول بعض الصعوبة، حيث عليك أن تفكر بالحكاية وتركبها من لاشيء ثم تحفظها. اما في اليوم التالي، وبعد مراجعة لائحة المشاركين، سيبدو كل شيء مختلفاً. وسيتبين لك: ان الأمر يسير تلقائياً! وفي اليوم الذي يليه سيصبح اصعب الأسماء كاي اسم آخر عادي، وينطلق الاسم الأول الخاص به كانه طلقة من مسدس. فانت مع سالم الكاتب تفكر مباشرة بالذي يكتب حكاية الزير سالم وتحصل فوراً على الرابط والصلة المطلوبة.

إنك تذهب إذاً إلى الندوة أو المؤتمر او الاجتماع مهيأ. ويمكنك ان تُحَيِّ كلَّ شخصٍ باسمه الكامل، إذا ما قدم لك نفسه باسم العائلة فقط. تصور كيف سيكون الحال، عندما تكون مستظهراً عن ظهر قلب جميع الأسماء ولن تكون مضطراً لإعادة الاستفسار عن اصعب الأسماء. لعلك لا تدرك مدى الانطباع الذي يمكن ان تتركه مثل هذه المبادرة! كما ان

المخاطب سيتلقى منك رسالةً مفادها: إنني اعرفك مسبقاً، واعرف اسمك ويجب ان تعلم كم انت هام بالنسبة لي. ولا اعتقد انه يوجد طريقةٌ اكثرَ إيجابيةً من هذه كفاتحة للمحادثة والتعارف.

لا يتوفر للمرء دوماً لائحة مسبقة تمكنه من حفظ الأسماء الجديدة. وقد تضطر في إحدى المناسبات للتعرف فجاة على دستين من الأشخاص دفعةً واحدة وبسرعةٍ كبيرة، بحيث لا تتاح لك الفرصة لتذكُرِ اي شيءٍ إطلاقاً. عليك في هذه الحالة ان تسال الشخص الذي عرَّفك على المجموعة، والذي يعرف الكثير من الأسماء، وبكل لطف: «عفواً، ما كانت اسماء اولئك الأربعة الذين يقفون في ذلك الركن؟» تقوم بحفظ هذه الأسماء الأربعة بهذه الطريقة. ثم تاخذ الأشخاص الثلاثة الجالسين إلى اليمين . تسال ثانية، وتحفظ مجدداً. وهكذا تتابع وتعمل لتغطي كافة ارجاء المكان وتحفظ جميع الأسماء في ذاكرتك. وإن وجدت ذلك مناسباً، يمكنك ان تاخذ ورقة، فتكتب الأسماء وترسم الرمز (العلّاقة) امام كلٌ منها (بالهيروغليفية). وستتمكن بهذه القصاصة على الأقل، وبعد ربع ساعة من التحدث إلى أي من الموجودين باسمه الصحيح. وقد تتاح لك الفرصة ايضاً، لتنسحب بكلٌ هدوءٍ إلى ركن جانبي في القاعة وتعاود مذاكرة الأسماء مع شيءٍ من الراحة النفسية. وقد

خَبِرْتُ من تجاربي انه لا تمر مناسبة . سواءً اكانت عرساً او اجتماعاً او اي احتفال آخر.. لا تتاح لي فيها فرصة عشر دقائق لأخلو بنفسي. واستغلها لحفظ لائحة الأسماء غيباً .

لقد اصبحتُ معروفا منذ ذلك الحين بالحافظ. وغالباً ما يحدث في الاحتفالات ما يلي: وبينما لاازال منهمكاً بعملية حفظ الأسماء. يأتيني شخصٌ ويرجوني ان اقوم بتعريف الحضور على بعضهم بعضاً. وذلك على طريقتي الخاصة. بحيث يستطيع كلٌ منهم ان يحفظ جميع الأسماء. من الطبيعي ان اقبل هذا الرجاء بسرور. واقف فوراً في منتصف الحفل! اقول بصراحة تامة: إنني أسر دوماً. عندما يستوعب الناس. كيف يتم ذلك بسرعةٍ مذهلة. ويتمكنوا من حفظ مجموعة كبيرة من الأسماء بهذه الطريقة. وهذا لا يستغرق اياماً او اسابيع. بل بضع دقائق فقط!

اما أنت عزيزي القارئ. فقد تعلمت كيف يتم ذلك. وقد شرحتُ لك. كيف تقدم على هذا التمرين من دون اي توتر . تابع التمرين ولا تتردد! احفظ كلّ يوم عشرة اسماء وسوف تتقن الأسلوب المناسب لحفظ الأسماء الجديدة بسرعة ودقة .

احفظ لائحة تدقيق من ثلاثين نقطة

لِمَ احتاجُ حفظَ لائحة تدقيق (مقارنة) من ثلاثين نقطة؟ بكل بساطة: لأنها ستجعلك غير مقيد بأية ورقة (قصاصة). خصوصاً عندما يتعلق الأمر بارتجال كلمة تعتمد على بعض النقاط الخاصة والهامة. او إدارة احد المناقشات التي تود عرض (إبراز) بعض وجهات النظر فيها. أو عندما لا تود أن تحمل معك لائحة المشتريات وانت تتجول في السوبر ماركت. ومن المؤكد انه قد يخطر ببالك العديد من الأمثلة الأخرى. هنا اود ان اشرح لك كيف يتم ذلك.

إليك بداية لائحة المقارنة، التي تتألف من ثلاث مجموعات تحوي كلٌ منها عشرة مصطلحات:

1 - 10: اشياء، يمكن أن تراها على لائحة المشتريات او المَهمات اليومية.

11-20: تعبيرات مجردة، يمكن ان ترد في سياق خطاب او إلقاء كلمة.

21-30: كلمات لغة اجنبية، اسماء، او اعداد (ملاحظة: الكلمات الأجنبية كُتبت كما تُلفظ).

- سلطة
- خبز

- مسحوق الحليب
- فجل
- بيض
- بقدونس
- سكين مطبخ
- سائل تنظيف
- اخذ القمصان إلى المصبغة
- فلفل
- احتياجات
- تفكير منصالب
- زيادة الراتب
- مغالطة
- تحاشي
- الكمال
- حدود الأضرار
- الفوارق
- تسامح
- توقعات مستقبلية
- مانجيه = طعام (بالفرنسية)
- دوم = طالما (لاتينية)

- اوبراشينيه = تمرين (بالروسية)
- نونج = واحد (بالتايلندية)
- هاشلايوت = أوهام (بالعبرية)
- بيكين = بلوح (من الإنجليزية)
- لاكاش = القفص (من الفرنسية)
- كاباس الساعة (من اليابانية)
- 8109110
- مارتين بيكمان
- اندريا بيكمان

يمكنك ان تحفظ هذه النقاط الثلاثين بالاستعانة بلائحة منزلك. اي ان تقوم بتوزيع عشرة من هذه المصطلحات في إحدى غرف المنزل. وهنا يتضح لك. انني لا استطيع ان افعل ذلك بدلاً عنك. لأنني لا اعرف محتوى لائحة منزلك. لكن يمكنني ان اعطيك بعض الملاحظات كدفعة بسيطة. كما يمكنك أن تتصل بي هاتفيا على الرقم (004118109110). في حال واجهتك استفسارات مستعصية. وسأقوم بمساعدتك في ذلك.

لنأخذ الآن الغرفة الأولى من لائحة منزلك (والتي تقابل الأعداد 21حتى 30 من لائحتك المئوية). وتضع في هذه الغرفة الكلمات العشر الأولى. لنفترض أن الأمر يتعلق بالمطبخ. وكانت



النقطة الأولى هي المجلى (حوض الجلي). إذاً عليك عندئذ ان تضع السلطة على المجلى. بينما تضع الخبز على «العلاقة» رقم 2، والتي هي آلة تحضير القهوة. وهكذا...

لا اعتقد ان عملية تعليق او ربط هذه الأشياء المحددة على العلاقات المقابلة لها ستسبب لك أية مشكلة. تنويه بسيط: كلما انهيت خمس نقاط، توقف لفترة وجيزة لمراجعة ما حفظته، وتاكد أن بإمكانك ان تتفحص الغرفة وتتخيلها كاملة، وتراجع جميع محتوياتها، وانت مغمض العينين. وإن لم تقم بهذه الاستراحة بعد خمس نقاط، فلا بد أن تقوم بها بعد النقطة العاشرة على ابعد تقدير.

تتالف النقاط العشر التالية من كلمات مجردة. ربما ترغب في استخدامها في حوار ما او مباحثات هامة. ضع هذه المصطلحات الآن في الغرفة الثانية من لائحة منزلك (والتي توافق الأعداد من 31 إلى 40 من اللائحة المئوية). قد تحتاج إلى مزيد من الوقت في هذه المرحلة، لأن عليك ان تجد رابطاً بين المصطلح والعلاقة (إحدى محتويات الغرفة). حاول إجراء مقارنة بالنسبة للوقت. كم ستحتاج من الوقت للكلمات الواضحة المحددة؟ وكم ستستغرق مع المصطلحات المجردة؟ ينطبق هنا ايضاً ذات المبدا: عليك بوقفة للمراجعة بعد المصطلح الخامس، ثم تابع مع الخمسة الباقية.

اما مع المجموعة الثالثة، فستواجه بعض الصعوبة. حيث علينا التعامل هنا مع كلمات غريبة من لغات مختلفة ورقم هاتف و اسمين لأشخاص. يمكنك ان تضع ترجمة هذه الكلمات في الغرفة الثالثة من لائحة منزلك (التي توافق الأعداد من 41 لغاية 50)، كي تحصل على صور صوتية لها وتعلقها على العلّاقة المناسبة. ستكون فخوراً عندما تنجز ذلك وتقول: انك تعلمت بعض الكلمات الجديدة. وهنا لعلك تحدث نفسك قائلاً: اود ان احفظ كلّ يوم عشرين كلمة برتغالية، لأنني سأمضي إجازتي القادمة هناك، وكم سيكون رائعاً إن تمكنتَ من التفاهم مع أهل ذلك البلد بلغتهم الأصلية. إنك ستنجح بذلك بشكل رائع. وعليك ان تضع الكلمات، بحيث تُطوِر لها تصوراً واقعياً. وتتمكن من مراجعتها دون الاستعانة بكتاب تعلم اللغة.

اما فيما يتعلق بتعلم اللغات الأجنبية، فإنني انصح بالتدرب على حفظ الكلمات الغريبة كتابة، ولا تكتفي بمراجعتها شفوياً. خذ بعد المراجعة ورقةً واكتب جميع الكلمات الجديدة. وتأكد من أنك تتقن أيضاً الصورة الكتابية للكلمة. كما تتاكد بذات الوقت، فيما إذا كانت الكلمة قد ترسخت في الذاكرة؛ حيث يمكن للإنسان ان يخطئ بالكتابة، لكنه لا يمكن ان يخدع نفسه ويمرر الكتابة الخاطئة!

وعندما تنتهي من وضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث. خذ ورقةً ثانية واكتب عليها النقاط العشر من لائحة المشتريات. والتعبيرات العشر المجردة التي ستستخدمها للمباحثات او المناظرة وكذلك الكلمات الأجنبية (مع ترجمتها!). ورقم الهاتف والأسماء. سجِل على اي حال الزمن الذي تستغرقه لهذا التمرين. وستجد انك مرةً بعد مرة ستصبح اسرع. لأنك لن تبقى معتمداً على لائحة الربط هذه فقط. اليس كذلك؟ وقد قيل: إن التمرين يصنع الخبرة!

إليك اخيراً ملاحظةً صغيرةً من مجال خبرتي وتجاربي: عندما اكتشفت هذه التقنية. استخدمتها لأحفظ كل يوم ثلاثين كلمةً جديدة. كنت آخذها ببساطة من الصحف اليومية. واقوم بهذا التمرين دوماً في الصباح الباكر، وقبل ان آخذ طعام الإفطار. كانت النتائج رائعة. إذ لاحظت كيف كانت سرعتي تتزايد باستمرار. حاول إذاً إجراء هذا التمرين يومياً في الوقت ذاته ويفضل في الصباح الباكر.

كفانا كلاماً الآن... . لا اود ان اعطلك او آخذ من وقتك اكثر. ضع النقاط الثلاثين في الغرف الثلاث الأولى من لائحة منزلك كما شرحنا سابقاً. استعن بنصيحتي إن لزم الأمر. وارجو لك التوفيق والمسرة على اي حال!



العمل بدون جدول مواعيد

قد لا تصدق ذلك؟ لكن الأمور تسير معي على خير ما يرام منذ اكثر من عام. واقصد هنا انني احفظ في ذاكرتي جميع المواعيد والواجبات التي عليَّ إنجازها يومياً. للشهر القادم كاملاً وربما لشهرين. من الطبيعي، انني احفظ في ذاكرتي الخلفية جدول مواعيدي كاملاً. واضيف عليه كلما استجد موعد جديد. كذلك فإنني استخدم الكومبيوتر، ولكن كشيءٍ جانبي فقط او احتياطي. وإن القيت نظرة على هذا الجدول، فستجد ان لدي ما لا يقل عن خمسة او ستة مواعيد في اليوم العادي. ندوة في برلين مثلاً، وموعد مخابرة هاتفية الساعة الحادية عشرة، وزيارة طبيب الأسنان... وهكذا. وهذه جميعها معلومات يمكن تحديدها تماماً برموز او إشارات بسيطة بمعرفة: ماذا؟ متى؟ واين؟

يعتمد تقديري في ذلك على أن آخذ من لائحتي المئوية الأعداد من 1 إلى 31 (ولنقل مثلاً لائحة الشجرة، والغرفة الأولى من لائحة المنزل والرابط (العلاقة) الأول من الغرفة الثانية). وهكذا يصبح لديَّ لائحةٌ مرقمةٌ، من إحدى وثلاثين نقطة. استخدم هذه اللائحة للشهر الأول: ولتغطية الشهر الثاني أخذها ذاتها مضاعفةً (لقد تعرفنا في موضع سابق، كيف نحمل اللائحة اكثر من مرة).



وكبديل لذلك يمكنك ان تستخدم الغرف الثالثة والرابعة والخامسة، والعلاَّقة الأولى من الغرفة السادسة إن لزم الأمر. ومن الطبيعي أن تستغني عن العلاَّقة الأولى من الغرف الثانية والسادسة، مع الأشهر التي تحوي ثلاثين يوماً فقط. عملية حسابية بسيطة: إن اردت ان تأخذ توقعاتك لشهرين مثلاً يلزمك في العادة، أن تضع في دماغك واحداً وستين (61) يوماً، لكانون الثاني/يناير وشباط/فبراير أو شباط/فبراير وأذار/مارس فقط تسع وخمسون يوماً. اما لتموز/يوليو و أب/ اغسطس فيلزمك اثنان وستون يوماً.

لعله من السابق لأوانه، الحديث الآن عن ذاكرة المواعيد للشهر الثاني. ويكفي بداية أن تحفظ مواعيدك لشهر واحد فقط، خذ بيدك جدول مواعيدك، ولنفترض أن الشهر القادم هو نيسان/ ابريل. هنا يطرح نفسه السؤال الأول: ما هي المواعيد والواجبات المسجلة لديك للأول من نيسان، وما هو الأهم منها وتود ان تحفظه في ذاكرتك؟ ضع هذه المواعيد والمَهمات بشكل اختصارات (ما هو؟ متى؟ واين؟) في الشجرة رقم 1 من لائحة الشجرة. ثم يأتي دور اليوم الثاني من نيسان /ابريل. فكِّر بالاختصارات التي يجب ان تربطها بمفتاح (كبسة) الإنارة. وتابع حتى تصل إلى العاشر منه. راجع ما حفظته حتى الآن. ثم تناول بذات الطريقة الأيام من الحادي

عشر حتى العشرين من نيسان واخيراً من الحادي والعشرين حتى الثلاثين منه. وهكذا يصبح لديك جميع المواعيد الهامة لشهر نيسان في دماغك.

هذه هي البداية. وإنني على ثقة، بانك ما إن تتعود على انّ هذا الإجراء سينجح معك تماماً، فإنك ستتشبث بهذه الطريقة و تثابر على استخدامها. وإنه لأمر لطيف جداً ان يتمكن الإنسان من الإجابة فوراً على سؤال مثل: «لدي في السادس عشر من ايار/مايس الساعة الخامسة مساءً حفل زفافي، يسرني ان اراك هناك. هل يمكنك تدبر ذلك؟». تنظر مباشرة في مركز 16 (الشباب المراهق) وتجد: ان الاجتماع سيكون في الساعة العاشرة من صباح ذلك اليوم، إذاً... لا باس كل شيء على ما يرام.

يبقى ان تلاحظ: انه عند العاشر من نيسان سيكون نصف لائحة الشجرة خالياً. ويمكنك ان تضع فيه الأيام من الأول حتى العاشر من ايار/ مايس. او ان تنتقل إلى دورة اسبوعية. وستتمكن من حفظ المعلومات الجديدة التي تطرا على برنامج الأسبوع القادم، في خلال خمس او ست دقائق على ابعد تقدير. وربما ستنتقل إلى مرحلة متقدمة، تتمكن معها من تطوير نظامك إلى شهرين قادمين. ولا بأس ان تفعل ذلك عندئذ! اما لأكثر من شهرين، فلا اعتقد ان هناك ضرورة

لذلك. لا احـد ينتظر منك ان تعـرف عن ظهـر قلب مـا في جدول مواعيدك للأشهر الأربعة او الخمسة القادمة.

تاخذ إذاً مفكرتك (الأجندة)، تفتحها على الشهر المقبل وتبـدأ. تضع (في ذهنك) اليـوم الأول على «الشـجـرة» واليـوم الثـاني على «كـبـسـة الإنارة»، والثـالث على «الكرسي ثلاثي الأرجل». وهكذا تتابع بهذه الطريقة على مدار الشهر. ثم راجع جميع المعلومات التي حمّلتها على اللوائح وتابع القراءة.



كيف تحفظ النكات

لطالما حـدث مـعي ان سـمـعت نكتـةً رائعـة في إحـدى الجلسـات، واردت حفظها. لكني اكتشف بعد ساعات قلائل، وعندما اود روايتها لأحد الأصدقاء، انني قد نسيتها تماماً. وقد تتاح لي احياناً فرصة طلب رواية النكتة ثانية. لكنها غالباً ما كانت تذهب في مهب الريح وانساها كليةً.

كان هذا الأمـر يزعجني، والأرجح ان الحال معك مشابه لذلك ايضـاً. لذا طورت لكم برنامـجـاً. يسـاعدكم على حفظ النكات، واستحضارها عند اللزوم. حيث نعتمد هنا مبدأ التركيز على نقطتين او ثلاث من النكتة وحفظها. ويكفي هذا

في العادة، لإعادة استرجاع كامل النكتة، واستخراجها من موقعها المحدد في الدماغ.

قد يتطلب منك هذا بعض الجَهد و قليل من الالتزام، كي تقوم وبعد سماع كلٌ نكتة باستنباط وتسجيل النقاط الأساسية فيها، خصوصاً عندما يقوم احدهم بسرد سلسلة من النكات رشاً. عليك ان تنهض بهذا الالتزام، كي تربح المكافاة، حيث ستتذكر بهذه الطريقة ثمان على الأقل من عشر نكات سمعتها، وذلك في مكان ما من دماغك. وهذا هو في النهاية ما تسعى إليه، اليس كذلك ...؟

يمكنك إن اردت، ان تحفظ في دماغك كل نكتة على حدة، وتقوم بنقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد كما شرحنا سابقاً: مراجعتها مرة أولى في اليوم التالي، وخمس مراجعات بعدها موزعةً على مدى ثلاثة ايام على الأقل، إن ما يهمني هنا، هو الا اضطر إلى ان احمل معي لائحة النكات باستمرار. إنني احتاج هذه اللائحة، والتي تحوي ثلاثين نقطة، دوماً في ندواتي، وحيث إنني اكررها باستمرار، فقد اصبحت جاهزةً لدي على الدوام، وإلى جانب ذلك يوجد لديَّ ايضاً بعض النكات الأخرى الاحتياطية، لعل غالبيتها لا تصلح للندوات، (لنقل إنها ليست على المستوى المناسب...)، لكنني أخزنها على الكومبيوتر على اي حال على شكل نقاط مختزلة او رموز.

وهذه الرموز تكفي لاستحضار النكات الخاصة بها عند اللزوم. لأنني لا اروي هذه النكات باستمرار. فإنني سانساها في وقت ما(وكذلك رموزها). ولكي اكون اكثر تحديدا: إن هذه النوعية من النكات ستسقط من منطقة الذاكرة المديدة. وتتحول إلى المنطقة السلبية. لذا كنت مضطراً لكتابة هذه الرموز والاختصارات.



امثلة محددة

نكتة رقم ١

يدخل الزبون إلى محل الموسيقى ويطلب قرصاً (CD)، يغني عليه السيد بافاروتي مثل الكلب. يتردد البائع مرتبكاً ويجيب: «عفواً سيدي لكن السيد بافاروتي مغني اوبرالي كبير ولا ادري ان له تسجيلاً يغني فيه كالكلب!» «بلى، بلى»، يجيب الزبون، «حتى اني قرات ذلك على غلاف القرص. انه يغني مثل الكلب.» مع شيء من الحدة والعصبية. يقول البائع للزبون: «يمكنك أن تذهب إلى الأرفف في الخلف، وتبحث بنفسك، وإن عثرت على مثل هذا القرص الذي يغني عليه بافاروتي مثل الكلب، فإني اقدمه لك هدية ولا تدفع مقابله اي شيء.» يذهب الزبون إلى الأرفف ليبحث عن ذلك التسجيل. ولم تمض اكثر من بضع دقائق، حتى عاد الزبون وفي يده سي دي، يضعه امام وجه البائع قائلاً: «هل ترى، عليك أن تقدم لي هذا الشريط الآن مجانا!» فقد كُتب على الغلاف: بافاروتي يغني (فيفالدي Vivaldi). (سبب هذا الالتباس هو أن (في vic) الألمانية تعني بالعربية مثلَ، وفالدي اسم كلب، بينما فيفالدي هو حقاً فنان كبير).

والآن ما هي النقاط التي سنسجلها على أنها رموز هذه النكتة، إن اردت حِفظها؟ كان ذلك بالنسبة لي سابقاً. الاسمين

«بافـاروتي» و «في فـالدي». ومع مـرور الوقت اصبح يكفيني احدهما فقط. ام هل تعتقد ان عليك ان تكتب النص كاملاً؟ طبـعاً لا! إن اثنين او ربما ثلاثة رمـوز واضحـة تكفي تماماً. جـرب ذلك بنفسك! وما تحـتـاجـه الآن هو عـبارة عن صـورة تتخيلها، كي تحفظ النكتة رقم (1). انظر إلى حذائك وتخيل ان عليه صـورة شخصـيـة للسـيد لوشـيـانو بافـاروتي (وكيف تميزه؟ لعل ذلك من لحيته؟)، الذي يعوي كالكلب. وبهذا تكون قد ثبّت النكتـة على اصـابع قـدميك، التي هي رقم (1) على لائحـة الجـسد. وهكذا يمكن تجـميع بقيـة البـيانات: رقم 1. بافاروتي. نباح. فيفالدي.

النكتة رقم 2

مع بداية كلّ اسبوع، تركب سيـدة عجوز الحافلة إلى المدينة ذهاباً وإياباً. وتعطي السائق إضافة إلى أجـرة الركوب حفنة من المكسـرات. يُسَرُّ السـائق لذلك، لأن لديه دوما شيئاً يقـرمشـه ويتسلى به على الطريق. استمر اشهراً على هذا الحال. واخيـراً سـأل السـيدة العـجوز: «سـيدتي العـزيزة، لماذا تقـدمين لي هذه المكسرات؟ إنني أجد ذلك رائعا... لكن لمَ؟» تجيب العجوز:

«اتعلم ايهـا الشـاب، إننا نقـيم في بيتـنا مسـاء نهـاية كلّ اسبوع حفلاً صغيراً يحضره جميع احفادي. و يُحضر لي احد

هؤلاء الأحفاد في كل مرة علبة من مكسرات الفيريرو. وكما تعلم فأنا ليس لي اسنان لقضم مثل هذه القلوبات. لذا فإني احضرها لك بدل ان القي بها في القمامة.»

ما العمل الآن؟ بكل بساطة. ما عليك إلا ان تضع علبة من هذه المكسرات على ركبتك. ان اردت أن تحفظ هذه النكتة (لأن الركبة هي رقم 2 في لائحة الجسم).

النكتة رقم 3

كان مجموعة من الأصدقاء يلعبون الورق (سكات) ولاحظوا ان احدهم قد تحسن لعبه فجاة و بدرجة كبيرة جداً. تعجب الباقون طبعاً وسالوه: «ما الذي فعلته يا يعقوب، حتى تَحسنّتَ كثيراً. وما الجديد الذي تعلمته بهذه السرعة الفائقة؟» طبعاً، يجيب يعقوب: «لقد حضرت إحدى ندوات تمرين الذاكرة.». «لا تمزح يا رجل. فهذه الندوات لا تُجدي نفعاً»، يرد الآخرون. «بَلى. بَلى!» يعقب يعقوب. «فأنتم ترون بأنفسكم كم تَحَسنتُ انا شخصياً.» عندئذ يساله احدهم: «وما اسم المحاضر في هذه الندوة؟» يحك يعقوب لحيته قائلاً: «يا إلهي. لم اعد اذكر اسم ذلك الشخص.» وبعد تفكير طويل يسال هو زملاؤه»ما اسم تلك الزهرة الحمراء التي لها اشواك؟» يجيبه الزملاء طبعاً: «إنها الوردة طبعاً.» ثم يلتفت يعقوب بسرعة إلى

المطبخ وينادي زوجته: «انت يا وردة. ما اسم ذلك المدرب الذي كنا عنده الأسبوع الماضي؟»

من اجل هذه النكتة . والتي توافق إلى حد ما موضوع ندوة الذاكرة . تصورتُ ان في جيب بنطالي(رقم3 من لائحة الجسد) وردة. وهذا يكفي: لأن الوردة. كانت هي محور نكتة اللاعب الذي يدعي انه حضر ندوة تدريب الذاكرة. بينما هو لا يذكر اسم المحاضر ولا حتى اسم زوجته الأول. لقد حفظنا حتى الآن ثلاث نكات: على اصابع القدمين يوجد بافاروتي الذي ينبح كالكلب. على الركب علبة مكسرات فيريرو. وفي جيب البنطال وردة.

النكتة رقم 4

يدخل رجل تشيكي عيادةَ طبيب العيون. يطلب إليه الطبيب أن يجلس على احد الكراسي. ثم يأخذ قلما ويكتب في منتصف اللوح باحرف كبيرة: XTYEDSCVWZ . ثم يسأل مريضه التشيكي: «هل يمكنك قراءة هذه الأحرف؟» يلقي الرجل نظرة سريعة على اللوح ويجيب»ماذا تقصد هنا بالقراءة. إنني اعرف هؤلاء الأشخاص!»

هذه على اي حال اقصر نكتة. استخدمها في ندواتي. وكلما كتبت على اللوح هذا الخليط العجيب من الأحرف.

احصل على موجة من الضحك العارم. وكي لا ننسى هذه النكتة، نتصور أن في الجيب الخلفية (رقم 4 من لائحة الجسم) سلَطة (خليط عجيب) من الأحرف. ليس مهماً إطلاقاً، ان يكون هناك اي ترتيب او تركيبة دقيقة للأحرف المستخدمة. بل يكفي أن تُلقي بأية احرف عشوائيا. يبقى ان نشير إلى ان هذه النكتة ستكون قوية وصارخة، إن اتيحت لك فرصة كتابة هذه الأحرف على شيء ما.

النكتة رقم 5

كان هناك ناد، يصف نفسه بنادي رواة النكات. كان لدى نادي النكات هذا بضع مئات من النكات، التي اصبحت تتكرر باستمرار. واصبح الجميع يروي دوماً ذات النكات، ويسمع ذات النكات... وهكذا تقرر اخيراً ترقيم هذه النكات. دُعيَ في احد الأيام ضيف جديد لزيارة هذا النادي. اخذ يتأمل الجميع ويراقب ما يجري حوله، تقف فجأةً سيدة وتصيح: «1428!» فينفجر الجميع في ضحك صاخب. تجلس تلك السيدة، ليقف رجل ويقول بأعلى صوته: «183!» يمسك الجميع بطونهم من شدة الضحك، ويسود القاعة جو من الصخب والمرح. ينظر هذا الضيف حوله ثانية، فإذا بشخص آخر يقف و يصيح: «1417!» ثم يجلس، وإذ بالحضور يتلوون جميعاً من فرط الضحك. هذا جيد. لكن عليَّ ان اجرب ذلك بنفسي ، يفكر

الضـيف. فـيـقف ايضـاً ويقـول: «501 !» . لاشيء يتـحـرك بل يسـود جو من الصـمت المؤلـم. حتى ان احـداً من المشـاركين لم يحرك فمه بابتسامة مجاملة. يجلس الضيف مخذولاً ويصمم الا يفتح فمه ثانيةً. لكن شخصاً آخر يقف ويقول: «588!» وإذ بالجـمـيع يخـرون من شـدة الضـحـك. وكذلك التـالي مـع الرقم «288». وبعد أن انخرط الجميع في ضحك وهرج ومرج. تشجع صاحبنا ثانيةً، ووقف ليصيح بـاعلى صوته: «200». لكن خيَّم في هـذه المرة ايضـاً سكون مـؤلم. عنـدئذ سـمـع هذا الضـيـف احـدهم يقول للآخـر» طبعاً يعتمـد الأمر على الخبـرة و كيفيـة رواية النكتة».

كـرمـز لهـذه النكـتـة، أتصـور بـبـسـاطة وجـود كـتـيب على خصري، يحوي جميع النكات بأرقامها. انتهى.

* * *

النتيجة

اعتقد انه اصبح بإمكانك الآن ان تروي هذه النكات في محيط اصدقائك. مراجعة:

رقم 1	اصابع القدمين	بافاروتي، في فالدي (مثل فالدي)
رقم 2	الركبة	العجوز والمكسرات
رقم 3	جيب البنطال	الزوجة وردة
رقم 4	الجيب الخلفية	التشيكي وسلطة الاحرف
رقم 5	الخصر	نكات مرقمة في كتيب

إن كنت تعتقد انك ستنسى هذه الرموز او الاختصارات، او انها لن تكون كافية، يمكنك ان تضيف إليها رمزين آخرين او اكثر، حتى تتضح الصورة تماماً في مخيلتك و بصيرتك الداخلية.

حكاية الألف باء للأطفال

يتعلم الأطفال الأحرف الهجائية مع الحكاية التالية بكل سهولة، حيث تبدا اوال الكلمات بالأحرف الأبجدية حسب الترتيب والتسلسل، جرب ذلك بنفسك!

كنت انا في بيتي آكل تمراً شهياً والبس ثوباً جديداً. شاهدت حماراً يحمل خوخاً وعليه درع ذهبي. رفع رجله فرفسته زرافة حمقاء. كان سعيدٌ شاهداً على ذلك و صديقه

ضرار طالب الزراعة يحمل على ظهره عصاً غليظةً ليضرب فاراً هارباً من قطٍ كبيرٍ. كان ليلاً مقمراً واراد ان يذهب إلى نهرٍ بعيد، لكنه رأى هراً برياً متوحشاً، عندها حضر والده وامره الا يذهب إلى ذاك النهر.



بيانات من الجغرافيا

(ملاحظة للمترجم: يسرد المؤلف في المقطع الأول من هذا الفصل مقاطعات إيطاليا العشرين مع اسمائها بالإيطالية والألمانية ويريدنا ان نحفظ هذه الأسماء مع مواقعها على الخريطة. كما يسرد في المقطع الثاني (في قصة) اسماء الولايات المتحدة الخمسين. حيث علينا ايضاً ان نحفظها عن ظهر قلب مع أسماء عواصمها ومواقعها على الخريطة. لكني وجدت أنه اولى بالقارئ العربي ان يتعرف اولاً على دول العالم العربي و اسماء عواصمها ومواقعها من العالم).

اقطار العالم العربي

لا شك انك تعرف عزيزي القارئ اسماء معظم دول العالم العربي ومواقعها واسماء عواصمها. لكننا لاحظنا في الآونة الأخيرة (ومن خلال برامج المسابقات في بعض المحطات الفضائية) ان كثيراً منا لا يعرفون مثلاً ما هي الدول العربية المطلة على البحر الأحمر، او عدد الدول العربية في إفريقية او اسم عاصمة جزر القمر. لذا سنحاول ومن خلال اسلوب الحكاية الذي يقترحه المؤلف ان نتعرف اكثر على عالمنا العربي وحسب. ومن اقصى الشمال الشرقي نبدا.

عاش الخليفة هارون الرشيد في العراق. وحكم العالم الإسلامي من بغداد. حيث كان يخاطب الغمامة إن مرت فوقه: اذهبي وأمطري في الكويت او الدوحة من قطر. فإن خراجك عائد إلينا. أما النوم فإنه يحلو في (المنامة) من البحرين. ومن هنا ارى ظبي (ابو ظبي) يجري من إمارة إلى إمارة (الإمارات). وعندما تتجه اكثر نحو الجنوب انتبه كي لا تسقط (مسقط) في بحر عُمان. بمحاذاة بحر العرب نتابع غرباً فنجد في اليمن السعيد صناعاً (صنعاء) مهرة يصنعون السيوف والخناجر الرائعة وفلاحين يقطفون البن الشهير. نستعد للإحرام اثناء توجهنا شمالاً حيث سنؤدي العمرة اثناء مرورنا بمكة المكرمة في المملكة العربية السعودية التي يتوسطها نجدٌ مرتفع فيه رياض (الرياض) غناء. وإن تابعت بذات الاتجاه فلا بد أن تزور بيت المقدس (القدس ثالث الحرمين الشريفين) من فلسطين العربية التي نأمل ان تتحرر قريباً. دعنا نعبر نهر الأردن إلى أرض عمون (عمان)، التي لا تبعد كثيراً عن الجامع الأموي بدمشق وإذا بك في سوريا الملاصقة للبنان. حيث تطل من ارزها وثلوجها الشاهقة على الأبيض المتوسط وبيروت الزحمة والسياحة. وإذا ما انتقلنا إلى افريقيا فاول ما نشاهده من الطائرة هو نيل مصر العظيم وعليه قاهرة المعز (القاهرة اكبر مدن افريقيا). نأخذ قاربا ضخماً ونتوجه جنوباً إلى

اعـالي النيل فنرى ان بشـرة النـاس بدات تميل إلى السـواد، فنحن إذاً في السودان وهناك فيل هائل خرطومه (الخـرطوم) في النيل يشـرب وقـدمـاه في الصـومـال، مـا قـاده شيء (مـاقـاديشـو) لذلك. وإن جن الليل ووجـدت نفسك في ليلة مقمـرة، قل لهم (مـروني) ماذا أفعل، ولا تخف فأنت لازلت في العالم العربي وفي جزر القمر تحديداً. وعندما تبحث في جَيبو وتجد الشـاي اي التي بالإنجليـزية فـانت في جـيـبـوتي وسط عاصمتها جيبوتي. لكن لنعد الآن إلى الأبيض المتوسط لنرى ما طرا هناك وكيف. فنجد طرابلس بوابة ليبيا على الغرب قبالة كعب الجزمة الإيطالية، ومن الناحية الأخرى الأخضر الممتد وإن اردت ان تتَوَنس فـانزل عبـر العاصمة تونس إلى تونس الخضراء، ثم تابع غربا مع ساحل المتوسط وعندما تمر بجزر كثيرة (الجزائر) سيحدثونك عن ثورة المليون شهيد وما فعله الثوار والمجاهدون بالجزّارين المستعمرين في مدينة الجزائر وما حولهـا. ومن هناك إلى أقصى الغرب العربي المغرب حيث تشاهد مرابط (الرباط) الخيول العربية الأصيلة، التي قد يفر احدها جنوباً إلى ارض الموري لتركب عليه تانيا (موريتانيا) في الصحراء الواسعة وتذهب في النوا كشوط (نوا كشوط) لا شوطين.

توابع الكوكبين زحل والمشتري

تتمثل الصعوبة التالية في هذا التمرين. بالتعامل مع اسماء غريبة مثل ليسيثيا او جابيتروس. اي ان علينا من حيث المبدا. ان نحفظ عن ظهر قلب كلمات مجردة وبعض الأسماء التي لا معنى لها. ستجد فيما يلي لائحة بأسماء الكواكب التسعة من نظامنا الشمسي مع توابعها (اقمارها) (جدول رقم 12).

جدول رقم 12: كواكب نظامنا الشمسي وتوابعها

عطارد	ـ
الزهرة	ـ
الأرض	ـ القمر
المريخ	ـ فوبوس ـ دايموس

المشتري	- امالثيا
	- لو
	- اوروبا
	- غانيميد
	- كاليستو
	- ليدا
	- هيمالايا
	- ليسيثيا
	- إيلارا
	- أنينكا
	- كارمي
	- باسيفيا
	- سينوب

زحل	- ميماس
	- انكيلادوس
	- تيتس
	- ديون

	- ريا - تيتان - هايبريون - لابيتوس - فوبي
أورانوس	- ميراندا - أريال - امبريل - تيتانيا - اوبرون
نبتون	- نيرايد - تريتون
بلوتو	-

الأقمار التسعة لزحل

سأعرض لك الآن، كيف يمكنك ان تحفظ اسماء الأقمار التسعة للكوكب زحل. واظنك لازلت تذكر كيف حمّلنا اسماء كواكب مجموعتنا الشمسية على لائحة الجسم. عطارد بجناحين على القدمين... الزهرة على الركبة... الكرة الأرضية في جيب البنطال... المريخ في الجيب الخلفية (عند المؤخرة)، المشتري على الحزام... زحل أبو الحلقة حول الصدر... الخ. ومن هذه الحلقة ننطلق:

يوجد على الحلقة التي حول صدرنا ميمٌ وسط غصن اس (ميماس). لم أدرِ اين أضعه كيلا انسى برنامج دوس (اينكيلادوس). جاء بعد قليل شاب معاند، فقلت له لا تتيس (تيتس) وادفع ما عليك من ديون (ديون). ولا تعاكس ريا (ريا) لأن لديها عصاً من التيتانيوم (تيتان). ثم رايت السيد ريون وحبيبتُه وقائلاً هاي ريون (هايبريون). لكنه قال لي في حزن لا بيت لي وسوف (لابيتوس) اسكن في الشارع تحت جسر الفوبي (فوبي).

يمكنك إذاً، وبمساعدة مثل هذه الحكاية التي لا معنى لها، ان تحفظ اسماء اقمار هذه الكواكب بسرعة ودون اي عناء. وما قد يبدو صعباً في المحاولة الأولى، سينجح معك في الإعادة ـ كما تعلمنا ذلك سابقاً ـ دون اي شك. كرر هذه الحكاية في دماغك عِدةَ مرات، حتى تشعر أن الأمر بغاية

البساطة. عندئذ لن يترتب على نقلها إلى الذاكرة طويلة الأمد اية صعوبة تذكر.

المشتري لكَ

يمكنك الان إن اردت، ان تخترع قصتك الخاصة عن اقمار زحل التسعة. او ان تعمل مباشرة على اقمار المشتري الثلاثة عشر. كي تؤلف حكاية مناسبة. يمكنك ان تستعين برموزٍ و صورٍ صوتيةٍ لمقاطع من الكلمة. إنني اعتبر في الأساس. ان الحكاية هي افضل وسيلة لحِفظِ اسماء، توابع كواكبنا. وإن كنت من الذين لا يميلون للحكاية إطلاقاً. فربما كان من الأفضل ان تختار طريقة لائحة الشجرة. هذا يعني ان تعلق امالثيا على الشجرة. وايو على كبسة الإنارة. وتضع اوروبا على الكرسي الثلاثي. و غانايمد في السيارة وهكذا ... . ومن الطبيعي أن تستفيد في هذا الخصوص من غرفة الحمام او اية غرفة اخرى من لائحة منزلك. بغض النظر عن الطريقة او التقنية التي تختارها: لا بد لك هنا ايضاً من إنجاز مهمتك على مراحل. ثلاثة اقمار تكفي لكل مرحلة. تظلُ تعمل عليها حتى تتقنها تماماً. ثم تنتقل إلى الأقمار الثلاثة التي تليها. عليك القيام بهذا العمل الآن . وعندما تنتهي منه يمكنك متابعة القراءة.



امنياتي القلبية بالحظ و التوفيق!

اود في هذا المقـــام ان اهنئك من كل قلبـي، لأنـك ثابرت وصممدت حتى هذه المرحلة من هذا الكتاب. لقد أنجـزنا الكثير معاً. دعني اسرد في لائحة مفصلة، الأهداف التعليمية التي كنت أتخيلها بدايةً لهذا الكتاب، ثم:

أ) نتفحص . ما هي الأهداف التي تمكنا من تحقيقها حتى الآن.

ب) ابين لك، مـا هي الطرق والأســاليب التي يمكن ان تعـمل عليها، لتحقيق الأهداف المتبقية.

الأهداف التعليمية المتوقعة في البدء

1) حفظ الأسماء: تحققت.

2) حفظ الأرقام: تحقق بفضل اللائحة المئوية.

3) حفظ قصاصة النقل للخطابة اوالمحادثة أو الامتحان في الدماغ: لقد رايتَ كيف يتم ذلك.

4) حفظ لائحة المشتريات غيباً: اعتقد انك تدربت عليها.

5) التمكن من حفظ النكات: تحقق.

6) حفظ المواد التعليمية.



- الجغرافيا: تدربنا عليها
- التاريخ: لم نتدرب عليه، لكن يمكن ان يتم كما في حالات اعياد الميلاد. (مثال: عاش موتسارت من 1756 حتى 1791. نتعامل مع هذا من خلال لانحني الشجرة والجسم: كان موتسارت يحب لعب الورق(17) ويرمي بيديه (5) الزهر (6). توفي اثناء لعب الورق(17) عندما داس احدهم على اصابع قدميه (91).
- المعادلات: تدربنا عليها.
- الكلمات الأجنبية: تدربنا عليها.
- حقائق عامة: كما حفظنا الكلمات المجردة (اي من خلال رمز او صورة صوتية). تدربنا عليها مع اسماء الكواكب مثلاً.

7) حفظ مجريات من علوم الاقتصاد و إدارة الأعمال: نقوم بترقيمها ثم نُحَمِّل هذه المصطلحات على ارقام مقابلةمن إحدى اللوائح.

8) حفظ مصطلحات من التشريح: نرقم العظام او اعضاء الجسم بتسلسل منطقي. ثم نحول المصطلحات إلى صور ونضعها في لائحة. اعرف طالب طب حفظ 500 مصطلح من التشريح في اسبوع.

9) حفظ نصوص القوانين مع ارقام المواد والفقرات: ساريك كيف يمكن أن يتم ذلك من خلال مثال عملي. خذ مثلا المادة رقم 418 من القانون المدني. انت تقود سيارتك (4) خلال زحمة إغلاق المحلات (18). وهكذا يصبح كتاب القانون المدني بين يديك. تضع في السيارة النقاط الخمس الأساسية التي تحتاجها، كي تتذكر نص المادة عند الحاجة. (انظر طريقة حفظ النكات).

بعض الأهداف التعليمية الإضافية

1 - الكتابة الأجنبية

أحد المواضيع التي لم نتطرق لها في هذا الكتاب، هو شكل كتابة اللغات الأجنبية. إن كنت ستتعامل مع إحدى اللغات اليابانية أو الصينية أو العربية أو العبرية ... ، فإنني اقترح عليك أن تتصل بي! سأدلك كيف تتصرف، لكن بعد ان تذكر لي امثلة محددة (فانت تبحث من خلال شكل الكتابة عن صورة). تاكد انني ساساعدك بكل سرور. وليس الأمر بهذه الصعوبة، حتى لو خرج عن إطار هذا الكتاب.

2 - محتوى كتاب

لعلك تفكر او ترغب احيانا بحفظ محتوى كتاب ما. انصحك في هذه الحالة ان تُدونَ على كلِّ صفحة اهم نقطة فيها. سيتجمع لديك في النهاية مابين 200 إلى 300 نقطة او فكرة هامة(وربما فقط 20) وهذه يمكنك ان تحفظها باحدى الطرق التي مرت معنا. وسيتبين لك انك ستحفظ محتوى الكتاب افضل من قبل. سأتحدث في هذا السياق بشكلٍ موجز جداً عن خارطة الدماغ. حيث ان هذه الخارطة هي الحل الأمثل لحفظ مئتي نقطة هامة من محتوى كتاب. لا ادري ان كان لك إطلاع عليها من قبل. وإن لم يكن الحال كذلك، فثمة

في المكتبات عدد كبير من الكتب الجيدة حول هذا الموضوع، يمكنك الرجوع إليها. كما يمكن القول هنا بشكلٍ عام، ان الأمر يتعلق برسم كلمات اللغة بشكل يتوافق مع الدماغ اكثر من النص الجاري.

3 - الشعرْ

يجب أن تبتعد تماماً عن استظهار الشعر كلمةً كلمة. و حاول بدلا من ذلك ان تتامل القصيدة كاملةً. فهي على الأرجح تتالف من عدة مقاطع. ابحث في كل مقطعٍ عن كلمةٍ او نقطةٍ مركزية واحفظها غيباً. ثم حاول ان تقرا هذه القصيدة وتفهمها من خلال هذه الأفكار. وإن لم تنجح بهذه الطريقة، فاختر كلمة من كل بيت واحفظ هذه الكلمات غيباً. وهذا يكفي عموماً، لتتمكن من استحضار كامل القصيدة عند اللزوم. يحتمل أنه لا تزال توجد بعض الأبيات التي تسبب لك صعوبة، عليك أن تختار عندئذٍ كلمتين او ثلاث كلمات من هذه الأبيات. . وفقط من تلك الأبيات التي لا يمكن تذكرها من كلمة واحدة فقط. وقد تبين من التجارب ان الإنسان يحتاج إلى كلمات اقل بكثيرٍ مما كان يتوقع. لأنه ومع الشعر تحديداً، فإن القافية والإيقاع والصورة البلاغية والكتابية تضيف الكثير إلى المحتوى وتساعد على الاستظهار.



يمكنني ان أذكر هنا، بأننا قد تصرفنا بشكل مشابه مع روزنامة المواعيد. كما انك قد اصبحت مدرّبا دماغياً. ولا بد انك قد لاحظت منذ امد، كم ان تمرين الذاكرة مفيد على المدى الطويل. وكلما تدربت اكثر، كان تركيزك اكبر وافضل. وطالما لاحظت من دوراتي، كم تزداد ثقة المشاركين بانفسهم وتقوى. هنا تعبر لغة الجسد عن ذاتها، لتقول ان هذا الشخص واثق من نفسه. اما انا فارجو ان تتعايشوا مع مثل ذلك.

نعم لقد انجزنا بشكل جيد لائحة الأهداف المبدئية المتوقعة. كما اننا اوضحنا كيفية نقل المعلومات المكتسبة إلى الذاكرة طويلة المدى (مراجعة اولى بعد عشرين دقيقة: مراجعة ثانية بعد اربع وعشرين ساعة: ثم خمس مراجعات إضافية موزعة على الأيام الثلاثة التالية). وحيث أنك قد حققت إنجازاً رائعاً، فإنني اقدم لك خالص تهنئتي وثنائي و تقديري. لقد كنتُ متشككاً جداً، فيما إذا كان شخص ما سيتمكن من تحقيق هذا التمرين الوافر مع كتاب واحد.



لقد قرأت الكتاب. وماذا بعد؟

إنني انصحك بان تخصص لكل يوم من الأيام التالية، هدفا محدداً تعمل للوصول إليه بمساعدة احد اساليب الذاكرة الفائقة. لنفترض ان امامك مثلاً اجتماعاً هاماً. خذ على نفسك ان تحفظ اسماء الحضور. وإن كنت تشاهد فيلماً او مسلسلاً تلفزيونيا، فحاول ان تحفظ اسماء عشرةٍ او عشرين من الممثلين. وتتعلم في اليوم التالي عشرة او عشرين مصطلحاً مجرداً من إحدى الصحف او كلمةً اجنبية من احد الكتب التعليمية. عليك ان تبذل قصارى جهدك كي تمضي كلَّ يومٍ من اربع إلى ست دقائق مع حفظ ومذاكرة احد هذه الأمور، التي ستجلب لك المتعة والفائدة لتعاملك اليومي معها. لقد استمتعتُ ذات مرة بحفظ اسماء المشاركين في منتدى «اتحاد العمل» في المانيا. حيث وقعت بيدي صحيفة نَشرت صور واسماء ومَهام عدد من المسؤولين المشاركين في هذا المنتدى، فحفظتُ صورهم واسمائهم وعملَ كلٍ واحدٍ منهم. وعندما سمعت بالراديو، ان السيد هوندت تحادث مع السيد شمول او السيد شرودر، كان لدي تصور واضح عن، مَنْ تكلم معَ مَنْ وحول ماذا. وسواءٌ صدقت ام لم تصدق: فإن معرفتي بالأمور السياسية والاجتماعية قد تحسنت كثيراً منذ ذلك الحين وفي فترةٍ زمنيةٍ قياسية.

يمكنك مع قليل من الخيال وشيء من اساليب الذاكرة الفائقة، ان تعيش لحظات من المتعة والفائدة. لقد حدث ان اتصل بي ذات مرة احد المشاركين بندوة قريبة، ليقول لي أنه حصل على غداء مجاني في المطعم. «سألته: كيف؟» وكان الجواب قصةً طريفةً: دخل احد تلامذة الذاكرة الفائقة إلى المطعم، وبينما هو ينتظر إعداد الطعام وتقديمه له، فكر بالقيام باحد تمارين تقوية الذاكرة. فكر ونفذ مباشرة، التفت إلى السيدة اللطيفة التي على الطاولة المجاورة وسألها: «اتسمحين سيدتي بكتابة عشرين كلمة او نقطة من اي نوع كان على ورقة؟ «إنني اود ان امرن ذاكرتي» «وما الذي سأفعله انا بهذه النقاط؟» سألته السيدة التي تبدو لطيفة. اجابها الشاب بلباقة: «ارجو ان تقرئيها عليَّ بعد كتابتها، لأنني اود ان احفظها غيباً». تبتسم السيدة مع شيء من الأسف على طريقة تفكير هذا الشاب! لكن فضولها دفعها إلى مسايرته وكتابة ما طلب، رغم قناعتها بأن هذا امر مستحيل. ثم يقول لها تلميذ الذاكرة الفائقة مع شيء من المزاح: «سأريك كيف يتم ذلك، وإن اعجبتك الطريقة، تدفعين لي ثمن غدائي.» توافق السيدة وتقول:«سأقدم لك غداءك على حسابي بكل سرور، إن نجحت بذلك!» شيء رائع حقا، فكلُّ طرفٍ سيستفيد من هذه الصفقة، ويستمتع بذلك ايضاً.

إن كنت ستجد كبير عناء في استنباط تمارين جديدة باستمرار. يمكنك طبعاً ان تلجأ وبكل سرور إلى كتيب التمارين والأشرطة المرافقة، المنوه عنه سابقاً (ولمزيد من المعلومات راجع الملحق ص. 198).

وقبل أن اتركك مع تقنيات الحفظ الجديدة هذه واطلقك للحياة، لا زال لديَّ رجاءان:

١) ارجع إليَّ عندما يستجد لديك اي نوع من الأسئلة. سواءً كانت هذه الأسئلة حول اي من ندواتي او انها تتعلق بمسالة داخلية بمؤسستك (كان تضطر مثلاً لإلقاء كلمة في حفلٍ كبير). او ان الأمر يدور حول حاجة اولادك لمساعدة بالحفظ والدراسة. ارسل لي فقط رسالةً الكترونيةً او فاكساً موضحا فيها الحالة التعليمية واستفسارك. قد يستغرق الجواب يومين او ثلاثة ايام، لأنني اجيب على جميع هذه الأسئلة بنفسي. إنك لن تزعجني بهذه الأسئلة إطلاقاً، بل على العكس. لأنه عندما تبرز مثل هذه الأسئلة، فهذا يعني انني لم اوضح هذه المسالة تماماً.

كما ان سؤالك او مراجعتك ستساعدني على ان أُطور برامجي واساليبي. فكما انت، إنني اتعلم انا ايضاً على الدوام. اما عن كيفية الاتصال بي، فستجد ارقام الهاتف والفاكس والبريد الالكتروني في الملحق (A1).



ب) كما انك ستجلب لي سعادة خاصةً، عندما تخبرني عن تجاربك وخبراتك مع الذاكرة الفائقة. اكتب لي عن معايشاتك مع هذه التقنية، وخصوصاً إن كنت تتعامل معها في المدرسة. سواءً اكنت معلماً او متعلماً. وسواءً كانت التجربة ناجحة او فاشلة... من الأفضل طبعا، ان اسمع عن النجاحات! ارجو ان تزودني ببعض المعلومات المرتجعة، كقصص طريفة او اية احداث غريبة يمكن ان تحدث معك لها علاقة بموضوعنا. وقد تُنشر معايشتك هذه في الطبعة التالية من هذا الكتاب، من يدري! سيكون هذا امراً رائعاً. وسيرى الآخرون كم استفدتَ من تكنولوجيا الذاكرة الفائقة، ويتحمسون بيُسر للأقدام على هذه التجربة.

خالص شكري وتقديري

لكل من اعطى هذا الكتاب عنايته واهتمامه.

والى لقاء قادم
غريغور شتاوب





الملاحق

A1. الأرقام والعناوين

يمكنكم الوصول إلى السيد غريغور شتاوب على الأرقام والعناوين التالية:

Staub Mega Memory Gedaechtnistraining
Im Chapf 4
8703 Erlenbach
Schweiz
Tel. 0041- 43 266 80 00
Fax 0041- 43 266 80 01
E-Mail:smm@active.ch
Homepage:www.gregorstaub.com

A2. المراجع

- فيرا بيركنبل Birkenbihl. Vera: القشة الجديدة في الراس؟ من صاحب الدماغ إلى مستخدم الدماغ. الطبعة 37-الناشر لاندز برغ 2000.
- فيرا بيركنبل: Birkenbihl. Vera تعلم اللغات بسهولة طريقة بيركنبيل لتعلم اللغات الأجنبية. الطبعة 24-الناشر لاندز برغ 2001.
- فيرا بيركنبل : Birkenbihl. Vera مدرسة الرموز: تعلم بدون مدرسة. الطبعة 14-لاندز برغ 1999.

◆ توني بوزان: Buzan,Tony كتاب خارطة الدماغ. الطبعة الرابعة لاندز برغ 1999.

◆ توني بوزان: Buzan,Tony قوة الدناغ - تمرين توني بوزان.

تفكير افضل. تصرف افضل. تقبلُ الجديد بشكل اسهل. الطبعة الثانية. لاندز برغ 1999.

◆ كولن روز/مالكوم نيكول: Rose,Colin/Nicholl,Malcolm الطريقة المثالية للتعلم السهل والفعال. لاندز برغ 2000.

◆ فيرنا شتايز: Steiner,Verena التَعلمُ الاستكشافي. الطريق الشخصي للنجاح. زوريخ 2000.

◆ فريد ريك فيستر: Vester, Fredrik فن التفكير المتقاطع. الأفكار والأدوات للتعامل الحديث مع التعقيد. شتوتغارت 1999.

◆ فريد ريك فيستر: Vester, Fredrik فكر، تعلم، إنْسَ. ماالذي يدور في راسنا. كيف يتعلم الدماغ. متى يتخلى عنا؟ طبعة مزيدة ومنقحة 1998.

A3. لائحة صور مقاطع الكلمات المحتملة (مقترحات).

حل	حليب	خب	خبز
قم	قمر	صي	صيف
طح	طحين	بي	بيت
شم	شمس	مد	مدرسة
تف	تفاح	مس	مسجد

بند	بندورة	ضب	ضباب
سر	سرير	طف	طفل
دم	دمشق	جب	جبل
ور	وردة	مند	منديل
اف	افعى	حس	حساب
نخ	نخيل	صح	صحراء

كما ترى: فإنه يمكنك مع هذه الصور ان تُعرّف المقاطع الخاصة بها بوضوح تام. وقد يكون من الأيسر ان تحصل على تصوراتك الخاصة. وهذه المقترحات المبينة أعلاه هي لعرض الإمكانيات فقط. يمكنك عند الضرورة الرجوع إلى المعاجم.

A4 . صور الأسماء

الاسم الأول		اسم العائلة	
حسان	من الحُسن	الصواف	جز صوف الخروف
ناصر	نا م و صر	النجار	منشار ومطرقة ومسمار
مصطفى	مصفى وطفى	الحريري	دودة القز وخيوط الحرير
مروان	مر من هنا و وان	العتيبي	لعله يعاتِب كثيراً ويعاتَب
بسام	له ابتسامة عريضة	هاشم	ها هو يحب شم النسيم
طارق	طار و قام. أو أنه يقوم بالطرق	عبيد	يل له من عبد صغير

جورج	جو قل ثم رج	شاهين	الطائر المفترس (صقر ما)
سعيد	وهل احلى من السعادة	عفيفي	عفي ثم في
حمدي	الذي يحمد الله ويشكره	تمام	بالتمام والكمال

المبدا إذاً: إما ان نبحث عن صورة تحمل معنى الاسم مثل سعيد وحسان، وإن لم يكن ذلك ممكناً، نأتي بصورة صوتية تماثل جرس الاسم مثل مروان و عفيفي.

A5. لائحة الشجرة

1 - الشجرة	لأن جذعها يشبه العدد واحد
2 - مفتاح	الإنارة له وضعيتان (طقتان)، يعطي نور او ظلام
3 - كرسي ثلاثي	له ثلاثة ارجل
4 - السيارة	لها اربع عجلات، اربعة أبواب
5 - اليد	فيها خمسة أصابع
6 - مكعب	له ستة اوجه
7 - القطة	يُعتقد ان لها سبع ارواح
8 - عقدة الطرق السريعة	تكون على شكل 8
9 - وقت الإفطار	يكون حوالي الساعة التاسعة صباحاً

10 - الإنجيل	وفيه الوصايا العشر
11 - كرة القدم	يلعبها أحد عشر لاعبا و ضربة الجزاء من احد عشر متراً
12 - الشبح	منتصف الليل. وقت ظهور الأشباح
13 - نحس	تشاؤم عدد يتشاءم منه بعض الناس
14 - البدر	ليلة نصف الشهر القمري
15 - الفارس	القرن الخامس عشر. نهاية العصور الوسطى
16 - الشاب المراهق	حوالي سن الـ 16 الشباب والرومانسية
17 - ورق اللعب	سبعة عشر واربعة
18 - زحمة نهاية الدوام	إغلاق المحلات الساعة السادسة مساءً (في اوروبا)
19 - طعام العشاء	يتم حوالي السابعة مساءً
20 - نشرة الأخبار الرئيسية	على التلفاز في تمام الثامنة مساءً



الفهرس





يعتمد هذا الكتاب طريقة (تقنية) قديمة جداً، كان قد استخدمها القياصرة الأوائل ومايكل انجلو، وقد طورها المؤلف غريغور شتاوب، لتناسب تماماً متطلبات حياتنا اليومية المعاصرة. واستطاع أن يُدخل أيضاً إلى هذا الكتاب جو الحماسة والاهتمام والاستمتاع الذي يطغى دوماً على ندواته.

ستلمسون نتائج النجاح الفوري والاستمتاع؛ لأنكم ستجدون حتماً أن تعلُّم هذه التقنية سيمنحكم ثقة كبيرة بالنفس، ومنافعٍ جمة ونجاحاتٍ باهرة. كما أن هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة) سيفتح شهيتكم للتّدرب والعمل في آن معاً.

لدينا أخيراً ذاكرة قوية حقاً !

هل تريد تحسين ذاكرتك على المدى الطويل؟ هل ترغب في تذكر أسماء الأشخاص والكلمات وما في لوائح المشتريات بكل بساطة؟ أم أن عليك أن تتعلَّم وتحفظ كميةً كبيرةً من المعلومات للدراسة أو العمل؟

يقدم هذا الكتاب (الذاكرة الفائقة). بشكل مدهش ومسلٍ طريقةً فريدة وفعالة لاعتمادها على خيالك وإبداعك الشخصي؛ كما يعطي القارئ . ومن خلال العديد من الأمثلة العملية . قدر اللزوم . ودون زيادة غير ضرورية . مبادئ هذه الأساليب لتتدرب عليها.

يساعدكم هذا الكتاب أيضاً على:

- ملاحظة أسماء الأشخاص وحفظها.
- تحسين ذاكرة حفظ الأرقام.
- السيطرة على المحادثة وارتجال الخطابة.
- تعلم اللغات الأجنبية بسرعة وسهولة.
- التعامل مع المواد الدراسية بطريقة أفضل.
- المحافظة على قوة الذاكرة.
- الاستمتاع بالدراسة والتّعلم بشكلٍ عام.
- تقوية وتطوير الثقة بالنفس.

غريغور شتاوب: اقتصادي صناعي، أسس قبل عشر سنوات في سويسرا مؤسسة الذاكرة الفائقة لتمرين وتقوية الذاكرة. أنتج على أشرطة تسجيل سلسلة ناجحة من ندوات الذاكرة الفائقة. يعد اليوم أحد أشهر مدربي الذاكرة في أوروبا؛ ومن عملائه كبريات الشركات والمؤسسات والجامعات. يعقد العديد من الندوات في المدارس والجامعات ويعمل في التدريب المستمر للمعلمين.


ردمك: ٩ - ٤٧٤ - ٤٠ - ٩٩٦٠
60000883

موضوع الكتاب: الذاكرة

موقعنا على الانترنت:
http:/www.obeikanbookshop.com


روائع مجلة
الابتسامة
من الكتب
المعالجة
والصفحات الفردية